

Департамент образования городского администрации г.о. Тольятти

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя"

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» 08.2020 г.
Протокол № 1



Утверждаю:

Директор МБУ «Школа №93»
А.Г.Родионов
от «31» 08.2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Школа художественной гимнастики»**

Возраст обучающихся: 7 -13 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Кадухина Людмила Юрьевна,
педагог дополнительного образования

СП Центра «Школьная академия» МБУ «Школа №93» г.о. Тольятти

г.о. Тольятти, 2020

Пояснительная записка

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и со скакалкой. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Направленность программы **физкультурно-спортивная.**

Актуальность – В настоящее время наблюдается отсутствие гармоничного развития у девочек школьного возраста. У большинства девочек отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений. Решить эту проблему в условиях образовательного учреждения помогают занятия художественной гимнастикой.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств. Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям контингент различного возраста.

Программа разработана на основе нормативных документов Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

Новизна - новизна программы состоит в том, что она разработана с учетом современных тенденций в образовании по **принципу модульного** освоения материала, что отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребенком индивидуальной образовательной траектории.

Отличительной особенностью программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе использование в программе физкультурно-спортивной направленности при освоении материала элементов художественной направленности.

Педагогическая целесообразность - Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Программа предусматривает **ознакомительный уровень** освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных обучающимся.

Цель - Содействие физическому и эстетическому развитию детей, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

Задачи:

Обучающие:

1. Уметь выполнять нормативы по художественной гимнастики первого, второго и третьего года обучения.
2. Разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Воспитательные:

1. Воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание.

Возраст детей – 7 – 13 лет. Наполняемость в группе 12 – 15 челок.

Сроки реализации – 1 год, объем – 108 часов (3 модуля по 36 часов каждый).

Формы обучения – очная, аудиторные, внеаудиторные (тренировки, практические работы), теоретические и практические занятия.

Формы организации деятельности:

1. Групповые занятия
2. Показательные выступления
3. Самостоятельные занятия

Режим занятий - занятия проводятся по 3 часа в неделю на одну группу.

Ожидаемые результаты —

По окончании программы учащиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный;
- «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты и кувырки
- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;

- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль № 1 «Художественная гимнастика. История и современность».	42	21	21	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление. Показательные выступления.
2	Модуль № 2 «Упражнения с предметом».	42	21	21	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление. Показательные выступления.
3	Модуль № 3 «Музыкально – подвижные игры».	42	21	21	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление. Показательные выступления.
Итого:		126	63	63	

Критерии и способы определения результативности

- беседа
- устный опрос
- наблюдение
- выступления

Формы подведения итогов

В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: самостоятельное (индивидуальное) выполнение упражнения без предмета,

упражнения со скакалкой, упражнения с обручем и упражнения с мячом под музыкальное сопровождение. Оценивание и протоколирование результатов проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики. Также на спортивном празднике возможны показательные выступления, как вид творческой деятельности, по желанию занимающихся. По окончании программы «Художественная гимнастика» на спортивном празднике всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам соревнования ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

Содержание программы.

Модуль № 1 «Художественная гимнастика. История и современность».

Вводный урок. Охрана труда.

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.

Понятие «художественная гимнастика»

Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.

Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

Строевые упражнения и фигурная маршировка.

Теория:

объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);

разъяснение понятия «гимнастический шаг», его отличие от простого шага

Практика:

- гимнастический шаг;

приставной шаг;

шаг галопа;

высокий шаг;

мягкий шаг;

пружинящий шаг;

-перестроения в круг и в «шахматном порядке»

Партерная разминка.

Практика:

-упражнения на растягивание связок и мышц;

-упражнения на развитие эластичности суставов;

-базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

Упражнения без предмета.

Теория:

-Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;

-Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

-упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости;

- повороты группы А на одной опорной ноге;
- гимнастический разбег и галоп;
- прыжки группы А;
- комбинация без предмета с музыкальным сопровождением

Модуль № 2 «Упражнения с предметом».

Теория:

- Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения со скакалкой:
 - а) базовые движения («мельницы», вращения, броски) б) прыжки через скакалку;
 - в) танцевальные движения со скакалкой;
- комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением

Упражнения у опоры.

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры

Практика:

- волны
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
- упражнения развивающие мышцы живота.
- Специальные упражнения на растягивание.

Теория:

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание

Практика:

- «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;
- «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).

Модуль № 3 «Музыкально – подвижные игры».

Теория:

- Разъяснение правил игры;
- Подведение итогов игровой деятельности.
- игры под музыку;
- пантомима;
- сюжетно-образные игры.

Обеспечение программы

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике», Квалификационная работа, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, СПб, защищена на ГАК 2007 году.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Понимают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях по художественной гимнастике для детей 7-8 лет в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод. Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся.

Ресурсное обеспечение программы

Методическое обеспечение программы:

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий по художественной гимнастике

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Методические рекомендации для тренировки по художественной гимнастике занимающихся младшего школьного возраста, с учетом их возрастных особенностей

Возрастные особенности	Методические рекомендации
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки

2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно - сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять пропорционально уменьшенных предметов размеров.

Организационное обеспечение программы:

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент
2. Повторение материала
3. Постановка цели занятия перед обучающимися
4. Изложение нового материала
5. Практическая работа
6. Обобщение материала
7. Подведение итогов

Материально – техническое обеспечение программы:

- тренировочный спортивный зал;
- раздевалки;
- магнитофон;
- портативная колонка.

Оборудование и спортивный инвентарь

- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая;
- ковер гимнастический;
- обручи гимнастические;
- мячи гимнастические;
- мат гимнастический;
- палки гимнастические;

Список использованной литературы

1. Г. Боброва Художественная гимнастика в спортивных школах. – Москва, «Физкультура и спорт», 1974 г.
2. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
3. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость
4. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
5. Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
6. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
7. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
8. А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.
9. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие
10. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
11. З.И. Кузнецова. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. - Москва, «Просвещение», 1972 г.
12. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
13. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
14. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
15. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
16. Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.
17. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для

ВУЗов. – СПб, 2001 г.

18. Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.
19. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1971

