

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

«Принято»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 7 от 28.05. 2024

«Утверждаю»
директор МБУ «Школа №93»
_____ А.Г. Родионов

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»

г.о. Тольятти, 2024

1. Пояснительная записка

Программа «Школа художественной гимнастики» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – закон № 273-ФЗ), гл. 1, ст. 2, п. 14)
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

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.

1.1 Направленность (профиль) программы

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка. Художественная гимнастика реализуется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской

Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., а именно: Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества.

В процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

1.3 Отличительные особенности программы

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу **блочно-модульного** освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной траектории и имеет **3 модуля**. Программа соответствует «**ознакомительному**» уровню сложности.

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 материала художественной направленности.

Важным этапом является предварительный отбор детей, в содержание отбора входят следующие компоненты:

- оценка состояния здоровья (отсутствие отклонений в морфологии, дефектов осанки, стопы, хронических заболеваний), которую дает врач спортивного диспансера или поликлиники по месту жительства;
- оценка внешних данных претендентов: морфотип, соразмерность фигуры, весоростовые показатели.

- оценка специальных способностей: пластичности, музыкальности, выразительности.
- оценка увлеченности, интереса, желания заниматься художественной гимнастикой, старательности, трудолюбия, дисциплинированности.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

1.5 Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 7 до 13 лет. **Наполняемость в группе 12 – 15 человек**

1.6 Объем программы

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Школа художественной гимнастики» составляет:

- Количество часов в год – 108 часов.

1.7 Формы обучения

Форма обучения по программе «Школа художественной гимнастики» – очная.

1.8 Методы обучения

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, просмотр видео материалов, схемы, рисунки);
- практические (самостоятельные работы)
- методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение и др.
- метод упражнений;
- метод самовоспитания: самоконтроль, самооценка, пример;

- методы повторения.

1.9 Тип занятия

Основными типами занятий по программе «Школа художественной гимнастики» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

1.10 Формы проведения занятий

Основной формой организации образовательного процесса является занятие (теоретическое, практическое), а также тренировка и соревнование.

1.11 Срок освоения программы

Исходя из содержания программы «Школа художественной гимнастики» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения: 1 год, объем – 108 часов (3 модуля по 36 часов каждый).

1.12 Режим занятий

Занятия по программе «Школа художественной гимнастики» проходят с периодичностью 3 дня в неделю, 3 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

1.13 Формы организации деятельности:

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

2. Цель и задачи программы

2.1 Цель программы

Цель программы – формирование умений и навыков в виде спорта художественная гимнастика, содействие физическому и эстетическому развитию детей, укрепление их здоровья, вовлечение в систему регулярных занятий спортом.

2.2 Задачи программы

Обучающие

- формирование двигательных гимнастических умений и навыков;
- ознакомление с элементами художественной гимнастики и акробатическими элементами;
- ознакомление с базовой техникой владения гимнастическими предметами;
- формирование культуры движений и музыкальности;
- ознакомление со специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, гибкости, координации и выразительности движений.

Развивающие

- укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы в целом;
- формирование правильной осанки и походки.

Воспитательные

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к художественной гимнастике в частности;
- воспитание культуры движения, музыкально-эстетического вкуса, чувства ритма;
- формирование способности работать как самостоятельно, так и в команде.

2.3 Ожидаемые результаты по программе

Личностные:

Обучающийся

- демонстрирует трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;

- проявляет доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявляет эстетический, музыкальный вкус;
- проявляет культуру в труде и общении.

Метапредметные:

Познавательные: обучающийся может:

- действовать по алгоритму и проявлять творчество;
- выделять главное, логично рассуждать, делать умозаключения;
- проявлять положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.

Регулятивные: обучающийся может:

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;
- проявлять волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, волю к победе;
- доводить начатое дело до конца и с хорошим результатом.

Коммуникативные: обучающийся может:

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- действовать единой командой.

Предметные:

Обучающийся должен знать:

- физические качества и упражнения, необходимые для успешного освоения и исполнения техники различных гимнастических и хореографических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;

- сведения по истории гимнастики;
- правила и требования спортивного судейства;

Обучающийся должен уметь:

- владеть скакалкой и обручем на базовом уровне;
- динамично перестраиваться и выполнять танцевальные движения;
- выполнить нормативы по ОФП;
- участвовать в соревнованиях (на уровне городских и областных турниров).

Обучающийся должен приобрести навык:

- постоянного самосовершенствования;
- участия в конкурсах спортивного мастерства.

3. Формы аттестации и оценочные материалы

В результате освоения программы происходит развитие умений и навыков, личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

3.1 Формы промежуточной аттестации:

- педагогическое наблюдение;
- практическая работа;
- соревнования;
- показательные выступления

- опрос.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

3.2 Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачет» и «не зачет».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- оценки «зачет» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- оценка «зачет» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- оценкой «зачет» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- оценка «не зачет» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

4. Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль № 1 «Художественная гимнастика. История и современность».	36	18	18	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление. Показательные выступления.
2	Модуль № 2 «Упражнения с предметом».	36	18	18	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление. Показательные выступления.
3	Модуль № 3 «Хореография».	36	18	18	Мастер – класс, проведение танцевальной площадки, беседа устный опрос наблюдение выступление. Показательные выступления.
Итого:		108	54	54	

5. Модуль 1: «Художественная гимнастика: история и современность. Элементы художественной гимнастики»

Цель: совершенствование двигательных навыков, физических, психомоторных, морально - волевых качеств.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма; освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).
- формирование компетенций, связанных с духовным и интеллектуальным развитием;
- самоанализ эмоционального и физического состояния.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;

- сведения по истории гимнастики.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- находить нужную информацию в разных источниках;
- подбирать музыкальное сопровождение.

Обучающийся должен приобрести навык:

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

5.1 Учебно-тематический план 1 модуля

«Художественная гимнастика: история и современность. Элементы художественной гимнастики»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	1	2	Беседа. Практикум
2.	Равновесия.	6	1	5	Беседа. Практикум
3.	Повороты.	9	2	7	Беседа. Практикум
4.	Прыжки.	6	1	5	Беседа. Практикум
5.	Акробатическая подготовка.	6	2	4	Беседа. Практикум
6.	Итоговые мероприятия	6	1	5	Открытые занятия
	Итого:	36	8	28	

5.2 Содержание 1 модуля «Художественная гимнастика: история и современность.

Элементы художественной гимнастики»

1. Вводное занятие.

Теория: Введение в предмет (знакомство с программой). Правила техники безопасности во время занятий. Художественная гимнастика: история и современность. Значение разминки перед выполнением элементов.

Практика: выполнение разминки.

2. Равновесия.

Теория: техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика: выполнение упражнений на равновесие (пассе, шпагат вперед, в сторону или назад с помощью или без помощи руки, арабеск, кольцо с помощью или без помощи руки, «панше»).

3. Повороты

Теория: техника выполнения поворотов.

Практика: выполнение поворотов «пассе», нога вперед в горизонтальном положении, передний шпагат с помощью руки, боковой шпагат с помощью руки, арабеск, аттитюд, кольцо с помощью и без помощи руки, в затяжке, «панше».

4. Прыжки.

Теория: техника выполнения прыжков толчком двух ног:

Практика: выполнение прыжков толчком двух ног:

- Выпрямившись - выполняются на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону, споворотами на 90°, 180°, 360° (чупа-чупс, кабриоль, арабеск, прыжок пасса).
- Кольцо двумя - согнув ноги назад.
- Касаясь (с прямой маховой ногой или в кольцо).

- «Разножка» продольно и поперек, ноги в полете максимально разведены, приземление на обе ноги.
- Прыжок «щука».

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, шагом, перекидной и т.д.

- открытый прыжок выполняется шагом одной вперед, другая назад, руки в стороны;
- прыжок шагом (прыжок шпагат) выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, рука противоположна маховой ноге;
- прыжок подбивной в кольцо или с наклоном туловища;
- прыжок подбивной с поворотом и шпагат с поворотом («жете ан турнан»);
- прыжок подбивной или в шпагат со сменой ног.

Акробатическая подготовка.

Теория: акробатические элементы способствуют развитию силы, ловкости, гибкости пространственной ориентации.

Практика: акробатические элементы способствуют развитию силы, ловкости, гибкости пространственной ориентации и являются прекрасным средством тренировки вестибулярного аппарата.

- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- переворот боком вправо и влево
- переворот вперед на две ноги
- стойка на груди с разнообразной работой ногами
- переворот вперед на две ноги из упора присева, толчком двух ног с помощью
- переворот назад на две ноги, толчком двух ног с помощью
- переворот вперед с колен через стойку на локтях
- переворот боком вправо и влево на одной руке

- переворот назад в положение, лёжа на животе, руки вверх
- кувырки вперёд, назад без рук
- переворот вперёд на две ноги из упора присева, толчком двух
- переворот назад на две ноги, толчком двух
- перекат назад через плечо в стойку на груди
- колесо на предплечьях и на лопатках
- переворот вперёд из положения, лёжа на животе через стойку на груди
- переворот вперёд на две ноги
- переворот назад на одну ногу
- переворот вперёд на одну ногу

переворот вперёд на одну ногу со сменой ног

- переворот назад на одну ногу со сменой ног
- в стойке на локтях, вытянув ноги над полом, поворот вокруг себя на 90°.
- переворот назад из седа, махом одной ноги
- переворот назад на одну руку.

6. Итоговые мероприятия.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений и элементов.

Практика: показательные выступления, соревнования.

6. Модуль 2: «Упражнения с предметом»

Цель: формирование уверенного владения предметами.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений с предметом;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- совершенствование знания и навыков спортивного судейства;

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой дыхательной системы,
- оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- совершенствование двигательных гимнастических умений и навыков;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, выразительности и артистизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально - волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений с предметами;
- название и технику исполнения упражнений с предметами, чтобы быть конкурентоспособной на соревнованиях;
- правила и требования спортивного судейства;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять упражнения с предметами;
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- владения гимнастическим обручем;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

6.1 Учебно-тематический план 2 модуля «Упражнения с предметом»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	3	1	2	Беседа. Практикум
2.	Элементы с предметами.	6	1	5	Беседа. Практикум
3.	Броски и ловля предметов.	9	2	7	Беседа. Практикум
4.	Динамические элементы и элементы мастерства.	6	1	5	Беседа. Практикум
5.	Упражнения классификационной программы	6	2	4	Беседа. Практикум
6.	Итоговые мероприятия	6	1	5	Открытые занятия
Итого:		36	8	28	

6.2 Содержание программы 2 модуля «Упражнения с предметом»

1. Вводное занятие

Теория:

Введение в модуль. Предметы художественной гимнастики и уход за ними: количество предметов, их размер, правильное использование и техника безопасности, правила хранения, пользования и уход за предметами.

Практика: разучивание элементов упражнений с предметами.

2. Базовые элементы с предметами

Теория: техническое выполнение базовых элементов с предметами.

Практика: выполнение базовых элементов с предметами:

упражнения с обручем:

- вертушки;
- проход через предмет;
- махи, вращения;
- перекаты обруча по различным частям тела;
- передача из одной руки в другую.

3. Броски и ловля

Теория: техника выполнения бросков и ловли предметов.

Практика: выполнение бросков и ловля предметов:

- броски в боковой, лицевой плоскостях.
- броски в горизонтальной плоскости.
- броски без помощи рук и без зрительного контроля.

4. Динамические элементы и элементы мастерства

Теория: техника выполнения упражнений с предметами на точность, динамичность, выразительность, музыкальность.

Практика: выполнение упражнений с предметами на точность, динамичность, выразительность, музыкальность.

5. Упражнения классификационной программы

Теория: Представление о требованиях классификационной программы возрастным нормативам художественной гимнастике. Правила художественной гимнастики.

Практика: Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы, соответствующих возрастным нормативам художественной гимнастики.

6. Итоговые мероприятия. Открытые занятия в виде зачетов, соревнований.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений и элементов.

Практика: показательные выступления, соревнования.

7 Модуль 3 «Хореография»

Цель: физическое и эстетическое развитие учащихся средствами музыки,

танца и гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- освоение новых движений и совершенствование техники танца;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой и дыхательной системы, оптимизирование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие музыкальности, грациозности, мягкости, культуры движений.

Воспитательные:

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность и другие).

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники танца;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении танцевальных движений.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять танцевальные движения индивидуально и в группе;
- двигаться артистично под музыку.

Обучающийся должен приобрести навык:

- постоянного совершенствования своих физических качеств.

7.1 Учебно-тематический план 3 модуля «Хореография»

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. История хореографии.	3	1	2	Беседа. Практикум
2.	Классический экзерсис с опорой (у станка)	6	1	5	Беседа. Практикум
3.	Классический экзерсис на середине	9	2	7	Беседа. Практикум
4.	Партерный экзерсис	6	1	5	Беседа. Практикум
5.	Народный танец	6	2	4	Беседа. Практикум
6.	Итоговые мероприятия	4	1	3	Открытые занятия. Соревнование.
7.	Итоговое занятие по программе	2	0,5	1,5	Показательные выступления
Итого:		36	8,5	27,5	

7.2 Содержание модуля «Хореография»

1. Вводное занятие

Теория: Введение в модуль. Техника безопасности. История хореографии.

Практика: выполнение хореографических элементов.

2. Классический экзерсис у станка

Теория: понятие «Классический экзерсис»

Практика: выполнение упражнений у опоры, хореографическая подготовка.

Первое упражнение – plié (плие) во всех позициях.

Второе упражнение – battements tendus (батман тандю).

Третье упражнение – rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу.

Четвертое упражнение – battement fondus (батман фондю), тающий батман.

3. Классический экзерсис на середине

Теория: техника разогрева и проработки групп мышц.

Практика: выполнение упражнений, от простого к сложному.

4. Партерный экзерсис

Теория: техника выполнения партерного экзерсиса.

Практика: партерный экзерсис выполняется на полу с целью помочь формированию скелетно-мышечного аппарата учащегося, формированию осанки.

Примеры упражнений: сгибание и вытягивание стоп, круговые движение стопами, «лягушка»

сидя, лежа на животе и на спине, наклоны корпуса вперед – складка, наклоны корпуса вправо,

влево и вперед сидя ноги врозь, поднятие вытянутых ног вперед с различным положением

корпуса, «лодочка» в динамике и в статике, прогибы корпуса назад, махи, лежа на спине, на боку

и на животе и др.

5. Народный танец

Теория: техника выполнения элементов народной хореографии.

Практика: разучивание танцевальных комбинаций с элементами народного танца. Работа рук, корпус, танцевальный шаг.

6. Итоговые мероприятия: открытые занятия в виде зачетов, соревнований.

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений и элементов.

Практика: проведение соревнования.

7. Итоговое занятие по программе.

Теория: техника выполнения упражнений и элементов

Практика: показательные выступления.

8. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Спортивный зал.
2. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
4. Специальное оборудование: ковер гимнастический; мячи; скакалки; обручи; скамейки; шведские стенки; стулья; зеркала; весы; музыкальная колонка; ноутбук, электронные носители информации.

Методическое обеспечение программы

В основе образовательной программы дополнительного образования детей

«Школа художественной гимнастики» использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике». В рамках содержания программы обучающиеся получают знания о видах гимнастики, о специфической терминологии художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д., ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал программы художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого

обучения, игровой метод.

На занятиях по художественной гимнастике используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

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.

Методы, используемые в процессе проведения программы

«Школа художественной гимнастики»

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.

Список использованной литературы

1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014.

2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015.
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. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
12. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
13. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.
14. Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей

школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания:
методические указания. – Л., 1998 г.