

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.

Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова
приказ № 150 от «15» июня 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика и хореография»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации -3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Турецкова Ксения Сергеевна

Санкт-Петербург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Детская художественная гимнастика – это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Художественная гимнастика развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в современном мире.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика и хореография» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

Актуальность программы

Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания учащихся. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Художественная гимнастика формирует у учащихся здоровый жизненный стиль, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика и хореография» в комплексе реализует основные идеи и цели системы дополнительного образования: развитие мотивации детей к познанию и творчеству; содействие личностному и профессиональному самоопределению учащихся, их адаптации в современном динамическом обществе; приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; сохранение и охрана здоровья детей.

Отличительной особенностью программы является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Адресат программы.

Программа по художественной гимнастике ориентирована на девочек **7-13 лет**, не имеющих специальной подготовки.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы рассчитан на 3 года (288 часов):

1 год обучения – 64 часа

2 год обучения – 96 часов

3 год обучения – 128 часов

Цель и задачи

Цель: формирование у учащихся культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, создание благоприятных условий для их личностного развития посредством приобщения их к регулярным занятиям художественной гимнастикой.

Задачи:

Обучающие:

- обучение техническим элементам художественной гимнастики;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- формировать двигательные гимнастические умения и навыки;
- обучать технике владения гимнастическими предметами;

Развивающие:

- развитие гибкости, координации движений, скоростно-силовых качеств;
- развитие уверенности в себе;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: настойчивости, целеустремленности;
- воспитание культуры общения в коллективе, взаимоуважения;
- привитие организаторских навыков;
- воспитание потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

Условия реализации программы:

Программа по художественной гимнастике рассчитана на **3 года обучения.**

Формирование групп происходит по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Основное условие - отсутствие медицинских противопоказаний.

Возраст учащихся:

1 год обучения – 7-11 лет;

2 год обучения – 8-12 лет;

3 год обучения – 9-13 лет

Режим занятий:

1 год обучения-2 раза в неделю по 1 часу (64 часа в год)

2 год обучения-3 раза в неделю по 1 часу (96 часов в год)

3 год обучения-4 часа в неделю по одному часу (128 часов в год)

Формы и методы проведения занятий:

- словесный.
- наглядный.
- практический: метод целостного обучения;
- расчлененный метод;
- повторный;
- игровой;
- соревновательный;
- метод круговой тренировки.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

индивидуальная,
групповая.

Особенности организации образовательного процесса

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие. Для занятий по художественной гимнастике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.

Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

На всех этапах реализации программы предусмотрена **работа с одарёнными детьми** (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход , создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество с родителями.

Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим учащимся.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал
2. Тренажёрный зал
3. Раздевалки
4. Душевые
5. Обручи- 10 шт.
6. Скакалки-10 шт.
7. Мячи для художественной гимнастики-8 шт.
8. Насос ручной со штуцером – 2 шт.
9. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
10. Гимнастические скамейки – 4 шт.
11. Гимнастический трамплин – 1 шт.
12. Гимнастические маты – 3 шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- Осознание ответственности за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремление к самосовершенствованию.
- Формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные

- Умение замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Умение оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

Предметные

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля/ промежуточная аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Общая физическая подготовка	5	1	4	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	35	4	31	тестирование
4	Хореография	18	2	16	соревнования
5	Учебно-тренировочные	4	1	5	соревнования

	игры				
6	Итоговое занятие	1	1	-	соревнования
Итого:		64	10		

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля/ промежуточная аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Общая физическая подготовка	8	2	6	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	52	6	46	тестирование
4	Силовая подготовка	6	1	5	тестирование
5	Предметная подготовка	22	1	21	соревнование
6	Учебно-тренировочные игры	6	2	4	соревнование
7	Итоговое занятие	1	1	-	соревнование
Итого:		96			

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля/ промежуточная аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	беседа
2	Общая физическая подготовка	24	2	22	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	60	2	58	тестирование
4	Силовая подготовка	6	1	5	тестирование
5	Предметная подготовка	22	1	21	соревнование

6	Ритмическая танцевальная хореография и	8	1	7	соревнование
7	Учебно-тренировочные игры	6	2	4	соревнование
8	Итоговое занятие	1	1	-	соревнование
Итого:		128			

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	25.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	10.09.	25.05.	32	96	3 раза в неделю по 1 часу
3 год	10.09.	25.05.	32	128	4 раза в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся;
2. Участие в соревнованиях различного уровня;
3. Контрольные игры;
4. Опрос

Формы подведения итогов	Средства выявления	Периодичность	Целеполагание
Тестирование	Избранные соревновательные упражнения	В конце каждой темы	Оценка физического состояния учащегося
Сдача контрольных нормативов	Специально подготовительные упражнения	Единожды, в каждый год обучения	Оценка технической подготовленности Оценка тактической подготовленности Оценка психологического состояния
Соревнование/ товарищеские	Соревновательные	В соответствии с ежегодным планом	Достижение максимально возможного результата

матчи			
Опрос	Ответы на вопросы	Единожды	Выявление знаний по технике безопасности и правил личной гигиены
Учебно-тренировочная игра	Соревновательные	1 раз в месяц	Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Предъявление результатов обучения родителям / социальным партнёрам

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемые качества и способности	Контрольные упражнения	Оценка
1	2	3
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с правой и левой ноги с опоры высотой 40 см с наклоном назад и захватом за голень	«5» - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза и захват двумя руками; «4» - расстояние от пола до бедра 1-5-см; «3» - расстояние от пола до бедра 6-10 см; от пола до бедра; «2» - захват только одной рукой; «1» - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	«Поперечный» шпагат	«5» - сед, ноги точно в стороны; «4» - с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 10 см; «2» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см; «1» - расстояние от поперечной линии до паха 10-15 см с поворотом бедер внутрь..
Гибкость: Подвижность позвоночного столба	«Мост» из положения стоя	«5» - «мост» с захватом за голени, с касанием головой бедер; «4» - «мост» с захватом за голени; «3» - «мост», кисти рук в упоре у пяток; «2» - расстояние от кистей рук до пяток 2-6 см; «1» - расстояние от кистей рук до пяток 7-12 см.

<p>Силовые способности: сила мышц брюшного пресса</p>	<p>И.П - «лежа на спине», ноги вперед. Поднимая туловище, разведение ног в шпагат за 10 сек.</p>	<p>Оценивается амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали. «5» -9 раз; «4» -8 раз; «3» -7 раз; «2» - 6 раз; «1» -5раз.</p>
<p>Силовые способности: сила мышц спины</p>	<p>Из положения «лежа на животе» 10 наклонов назад, руки вверх.</p>	<p>«5» - руки и грудной отдел позвоночника параллельно полу; «4» - руки и грудной отдел позвоночника дальше вертикали; «3» - руки и грудной отдел позвоночника вертикально; «2» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали; «1» - руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, ноги незначительно разведены.</p>
<p>Скоростно-силовые способности: прыгучесть</p>	<p>Прыжки на двух ногах через скакалку с двойным вращением вперед за 10 сек.</p>	<p>«5» - 16 раз; «4» - 15 раз; «3» - 14 раз с дополнительными 1-2 прыжками с одним вращением; «2» - 13 раз с дополнительными 3-4 прыжками с одним вращением; «1» - 12 раз с 6 и более дополнительными прыжками с одним вращением.</p>
<p>Координационные способности: «статическое равновесие»</p>	<p>Равновесие «захват» И.П. -стойка руки в стороны. Махом правой назад захват разноименной рукой, стойка на левой – полупалец. То же с другой ноги.</p>	<p>«5» - сохранение равновесия 5 сек; «4» - сохранение равновесия 4 сек; «3» - сохранение равновесия 3 сек; «2» - сохранение равновесия 2 сек; «1» - сохранение равновесия 1 сек</p>
<p>Координационные способности: «статическое равновесие»</p>	<p>Равновесие в шпагат на одной ноге другая вперед; в сторону; назад. То же с другой ноги. Фиксация – 5 сек.</p>	<p>«5» - нога зафиксирована на уровне головы; «4» - нога зафиксирована на уровне плеч; «3» - нога зафиксирована чуть ниже уровня плеч; «2» - нога параллельно полу; «1» - нога параллельно полу с разворотом бедер внутрь..</p>

Средний балл:

5,0 – 4,5 высокий уровень физической подготовленности

4,4 – 4,0 выше среднего

3,9 – 3,5 средний уровень физической подготовленности

3,4 – 3,0 ниже среднего

2,9 и ниже - низкий уровень физической подготовленности

Оценочные и методические материалы на соревнованиях

Диагностика результативности программы

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях: личностном и внешнем.

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдения педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	– Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; – вручение грамот, дипломов

Формы и методы контроля.

Педагогом оценивается:

1. Техника выполнения прыжков: скачок и открытый.
2. Высокое равновесие на носке одной, другую назад.
3. Контрольные упражнения на гибкость – мост, на растянутость мышц ног – продольный шпагат.
4. Связующие элементы: волна руками; скрестный поворот; наклон назад; мягкий шаг.
5. Выполнение зачетной композиции без предметов:
 - высокое равновесие на носке одной, другая назад;
 - поворот на 360 градусов на одной, другая согнута вперед;
 - открытый прыжок;
 - волна вперед с продвижением;
 - шаг вальса в сторону.

Методическое обеспечение программы.

Список литературы для педагогов.

Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).

Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников по ред. И.А. Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват.

Учреждений/И.А. Винер, Н.М.Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003.

Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». И.А. Винер, Н.М.Горбулина, О.Д. Цыганкова.

Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер, Н.М.Горбулина, О.Д. Цыганкова

Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Л.А.

Карпенко, Москва 2003г.

Список литературы для учащихся

Баршай В.М. Физкультура в школе и дома, 2001г.

Барышникова Т. Азбука хореографии, 1999г.

Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждения образования России, 2004г

<https://ogimnastike.com/novye-pravila#i>