

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«ЛИЦЕЙ»**

ПРИНЯТО

Советом Учреждения
Протокол НМС № 1
от «03» сентября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей»

Приказ № 4-а

от «03» сентября 2022 года

Решетняк Н.И.



**Дополнительная платная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»
(спортивное направление)**

г. Салехард
2022 г.

Нормативные документы

	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2, ч. 1; ст.12, ч. 7 ст. 28, ст. 30, п. 5 ч. 3 ст. 47, п. 1 ч. 1 ст. 48);
	Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования".
	Закон ЯНАО от 2013.07.27 № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».
	Учебный план по дополнительному образованию детей в МАОУ «Лицей» г. Салехарда
	Примерная (авторская) программа по объединению дополнительного образования

Пояснительная записка.

Программа «Художественная гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Художественная гимнастика является очень популярным видом спорта, позволяющим раскрыть и развить индивидуальные способности ребенка. Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Художественная гимнастика» определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнo-танцевально-музыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности.

Благодаря систематическому образованию в области художественной гимнастики и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и физическую культуру. Выполнение большинства упражнений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы

Особенности возрастной группы детей. Участниками программы «Художественная гимнастика» являются дети (4-13 лет) и направлена на воспитание физической культуры, что позволяет воспитать в детях трудолюбие, упорство, веру в себя. Эти важные качества человека играют большую роль в социальной адаптации и нахождении своего места в жизни.

Новизна: Новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных показательных номеров.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ – создание коллектива с программой показательных спортивных номеров. И для каждого ребенка, вне зависимости от спортивного результата, достигается главная цель – всестороннее гармоничное развитие и укрепление здоровья ребенка, и формирование любви к спорту и здоровому образу жизни.

Режим занятий. Программа предполагает 1 год обучения. **Продолжительность занятия составляет 2 учебных часа.** Занятия проводятся с периодичностью 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю – 4 часа, в год – 106 часов.

Цель: всестороннее гармоничное развитие занимающихся художественной гимнастикой обучающихся, создание единого направления для формирования физического, хореографического, музыкального развития детей, чтобы на основе их интереса к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни;
- привить учащимся умения и навыки, необходимые для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- обучить правилам эстетического поведения;
- Обучить комбинациям под музыку без предмета и с предметом.

Развивающие:

- соразмерно развить физические качества обучающихся;
- сформировать эстетический вкус, музыкальность, грациозность, выразительность и артистизм, чувство ритма;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативу;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества, определяющие формирование личности ребёнка;
- воспитать вкус к красивым, изящным, выразительным движениям, манерам, жестам, позам;
- воспитать чувство коллективизма, взаимовыручки, сотрудничества и взаимопонимания
- воспитать жизненно важные гигиенические навыки

Ожидаемые результаты:

По завершении учебного года обучающийся будет знать:

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии; -
 - общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена; -
 - основные термины художественной гимнастики;
- обучающийся будет уметь:

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы полуакробатики);
- технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;
- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;
- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

По завершении учебного года обучающийся будет обладать следующими личностными качествами:

- быть терпеливым (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности);
- быть волевым (способным активно побуждать себя к практическим действиям);
- быть инициативным и самостоятельным (уметь контролировать свои поступки);
- уметь работать в коллективе;

Способы проверки результатов обучения.

Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения образовательной программы. Текущий контроль освоения программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых преподавателем.

Итоговая аттестация по общеобразовательной программе дополнительного образования «художественная гимнастика» проводится в форме открытого урока.

Учебно-тематический план.

№ разделов и тем	Теория	Практика
1) Теоретический раздел		
Введение в образовательную программу	1	
Техника безопасности	1	
Основы терминологии	2	
2) Раздел общей физической подготовки		74
3) Раздел технической подготовки		24
4) Раздел практической подготовки		4
Итого:	4	112
Всего:		106

Содержание программы.

1. Теоретический раздел

Введение в программу. Что такое художественная гимнастика. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Истоки художественной гимнастики. Достижения русских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

2. Раздел общей физической подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, которые служат решению следующих задач: - общее физическое воспитание и оздоровление обучающихся, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр; - расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся с учетом специфики художественной гимнастики. Основные средства общей физической подготовки - строевые, общеразвивающие, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

Строевые упражнения - Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». - Передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения шагом, бегом и статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.

Общеразвивающие упражнения:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для ног, голеностопного сустава, мышц бедра;
- Упражнения в партере;
- Прыжки и их разновидности;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание);
- Равновесия и вращения

Игры и игровые упражнения:

- Сюжетные игры: «Как нам мыши надоели», «Белоснежка, гном», «Догоняйка», «Поезд», «Ветер и листья», «Котик идет»;
- Обучающие игры: «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»;
- Малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч»;
- Эстафетные игры: «Ведение мяча», «Ведение обруча»

Функциональная подготовка

- 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики;
- танцы любой стилистики в течение 15-20 минут;
- прыжковые серии с предметами и без;

3. Раздел технической подготовки

Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений. Основой технической сложности комбинации являются повороты, прыжки, равновесия и бросковые элементы. Техническая подготовка включает в себя: базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки и специальные упражнения, из которых составляются номера для показательных выступлений и соревновательные упражнения.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Упражнения художественной гимнастики характеризуются произвольным управлением движением. Одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

1. Координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности
2. Ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой. Для развития применяются задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
3. Гибкость (подвижность в суставах) - способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
4. Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях. Существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
5. Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
6. Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
7. Равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях; - выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Основные средства специальной физической подготовки:

Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

- Наклоны вперед, назад, в стороны.
- Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону.
- Маховые, круговые, пружинящие движения;

Упражнения на формирование осанки:

- Различные виды ходьбы.
- Упражнения для правильной постановки рук и ног.

Упражнения для развития координации движений:

- Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости:

- Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости.
- Прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.

4. Раздел практической подготовки

Представление упражнений: без предмета, мяч и обруч.

Материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал и раздевалки;
- спортивная экипировка - спортивная форма для занятий в зале: черная облегающая футболка, леггинсы или лосины, белые носки и полочешки;
- коврик
- Предмет: обруч, скакалка, мяч.

Список литературы

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011
2. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы. Предметная линия учебников / под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011
3. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова — Киев: КГИФК 1991г.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе, / Г.А. Боброва— М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
5. Кечетджиева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечетджиева, М. Ванкова, М. Чуприянова — М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, / Т.Т. Ротерс — М.: Просвещение, 1989 г.
7. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. /Под редакцией Лисицкой Т.С. — М.: Физкультура и спорт, 1982г.
8. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие /под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013
9. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов института физической культуры /под редакцией Карпенко Л.А. — М.: Всероссийская Федерация Художественной Гимнастики, 2003г
10. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебной пособие, / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий — М: 2007.
11. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика: 20 учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ / А.И. Плотников, А.В. Плешкань, Л.Ф. Орлакис — Краснодар, 2006г
12. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726- р 1
13. Примерные требования к программам дополнительного образования обучающихся. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты обучающихся Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование курса рассчитано на 29 учебных недель при количестве 4 занятий в неделю, всего 116 занятий. При соотнесении прогнозируемого планирования с составленным на учебный год расписанием и календарным графиком количество часов составило 116.

Если вследствие непредвиденных причин количество занятий изменится, то для выполнения программы по кружку (секции) это изменение будет компенсировано перепланировкой подачи материала.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Дата	Коррекция
1. Теоретический раздел			
1.	Вводное занятие.		
2.	Инструктаж по ТБ.		
3.	Основная терминология в художественной гимнастике. Гимнастический шаг.		
4.	Основная терминология в художественной гимнастике. Гимнастический шаг.		
2. Раздел общей физической подготовки			
5.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
6.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
7.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
8.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
9.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
10.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
11.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
12.	Строевые упражнения. Базовые элементы партерной разминки.		
13.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.		
14.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.		
15.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.		
16.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.		

17.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты.		
18.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Музыкально-двигательное воспитание.		
19.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Музыкально-двигательное воспитание.		
20.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Музыкально-двигательное воспитание.		
21.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Музыкально-двигательное воспитание.		
22.	Партер. Упражнения на развитие гибкости. Музыкально-двигательное воспитание.		
23.	Партер. Фундаментальная работа с предметом (скакалка)		
24.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (скакалка)		
25.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (мяч)		
26.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (мяч)		
27.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (обруч)		
28.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (обруч)		
29.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (скакалка)		
30.	Партер Фундаментальная работа с предметом. (скакалка)		
31.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (мяч)		
32.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (мяч)		
33.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (обруч)		
34.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (обруч)		
35.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (скакалка)		
36.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (мяч)		
37.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (обруч)		
38.	Партер. Фундаментальная работа с предметом. (обруч)		
39.	Партер. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, баланса. ОФП.		
40.	Партер. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, баланса. ОФП.		
41.	Партер. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты,		

	баланса. ОФП.		
42.	Партер. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, баланса. ОФП.		
43.	Партер. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, баланса. ОФП.		
44.	Партер. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, баланса. ОФП.		
45.	Партер. Упражнения на развитие гибкости, силы, быстроты, баланса. ОФП.		
46.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
47.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
48.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
49.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
50.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
51.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
52.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
53.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
54.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
55.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
56.	Основы хореографии. Базовые акробатические элементы.		
57.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки.		
58.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки		
59.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки		
60.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки		
61.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки		
62.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки		
63.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты,		

	прыжки		
64.	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки		
65.	Упражнения без предмета. Волны.		
66.	Упражнения без предмета. Волны.		
67.	Упражнения без предмета. Волны.		
68.	Упражнения без предмета. Волны.		
69.	Упражнения без предмета. Волны.		
70.	Упражнения без предмета. Волны.		
71.	Упражнения без предмета. Волны.		
72.	Упражнения без предмета. Волны.		
73.	Упражнения без предмета. Волны.		
74.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.		
75.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.		
76.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.		
77.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.		
78.	Специальные упражнения на растягивание с повышенной опоры.		
3. Раздел технической подготовки			
79.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
80.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
81.	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.		
82.	Упражнения на развитие координации.		
83.	Упражнения на развитие координации.		
84.	Упражнения на развитие выносливости.		
85.	Упражнения на развитие выносливости.		

86.	Предметная подготовка. Составление упражнения с обручем.		
87.	Предметная подготовка. Составление упражнения с обручем.		
88.	Предметная подготовка. Составление упражнения с обручем.		
89.	Предметная подготовка. Составление упражнения с обручем.		
90.	Предметная подготовка. Составление упражнения с обручем.		
91.	Предметная подготовка. Составление упражнения с обручем.		
92.	Предметная подготовка. Составление упражнения с обручем.		
93.	Предметная подготовка. Составление упражнения с мячом.		
94.	Предметная подготовка. Составление упражнения с мячом.		
95.	Предметная подготовка. Составление упражнения с мячом.		
96.	Предметная подготовка. Составление упражнения с мячом.		
97.	Партерная разминка. Отработка упражнений с обручем и мячом. ОФП.		
98.	Партерная разминка. Отработка упражнений с обручем и мячом. ОФП.		
99.	Партерная разминка. Отработка упражнений с обручем и мячом. ОФП.		
100.	Партерная разминка. Отработка упражнений с обручем и мячом. ОФП.		
101.	Партерная разминка. Отработка упражнений с обручем и мячом. ОФП.		
102.	Партерная разминка. Отработка упражнений с обручем и мячом. ОФП.		
4. Раздел практической подготовки			
103.	Представление упражнения без предмета и с мячом.		
104.	Представление упражнения без предмета и с мячом.		
105.	Представление упражнения с обручем.		
106.	Представление упражнения с обручем.		