

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от « 31 » 08 2024 г

Протокол № 1

Утверждаю
Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный

А.Н. Цепляев

Приказ № 388 от « 31 » 08 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Спасская М.В. - тренер-преподаватель,

Коркина Н.А. – инструктор-методист

г. о. Долгопрудный, 2024 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический план
2.2	Форма аттестации
2.3	Оценочный материал
2.4	Условия реализации программы
3	Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Художественная гимнастика" физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;

- Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Устава и локальных актов спортивной школы г. о. Долгопрудный

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта, один из самых зрелищных и изящных, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует развитию специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Систематичность занятий художественной гимнастикой способствует развитию творческого потенциала, становлению личности детей и подростков, их нравственных качеств, гуманизации отношений между обучающимися, формированию и обучению адекватной современному уровню знаний картины мира, интеграции личности в национальную и мировую культуру.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия художественной гимнастикой обеспечивают воспитание культуры повседневного досуга. Потребности государства и общества реализуются в укреплении физического здоровья детей, подростков и молодежи; подготовке мотивированных и способных молодых людей к занятию художественной гимнастикой, формировании общей культуры личности, приобщении обучающихся к общечеловеческим ценностям, в формировании у современных подростков индивидуальной танцевальной культуры.

Новизна программы

Новизна программы состоит в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок художественных гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы объясняется развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям художественной гимнастики посредством выступлений на различных мероприятиях.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Условия набора. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Количество обучающихся определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость: 15- 30 человек.

Направленность программы(профиль) программы – физкультурно-спортивная

Уровень - стартовый

Режим занятий.

Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 академических часа

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Форма обучения – очная

1.2. Цель и задачи программы

Цель – приобщение обучающихся к художественной гимнастике, гармоничное развитие личности, воспитание физической культуры у обучающихся.

Задачи:

обучающие:

- приобретение знаний в области художественной гимнастики, знакомство с историей возникновения и развития художественной гимнастики;
- приобретение теоретических знаний в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучение приемам правильных и выразительных движений;
- овладение навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- обучение приемами самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

развивающие:

- развитие у детей и подростков музыкально-ритмических навыков, выразительности в исполнении гимнастических упражнений;
- развитие двигательных умений и навыков обучающихся;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- формирование двигательной культуры: развитие силы мышц, эластичности связок, подвижности суставов, пространственной ориентировки, гибкости, равновесия);

- усовершенствование двигательных гимнастических умений и навыков;
- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.
- развитие коммуникативного опыта.

воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств обучающегося, таких как: терпение, настойчивость;
- воспитание чувства ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитание культуры поведения в обществе;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на (теоретические и практические виды занятий).

Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Теория. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	20	20	-
2.	Общая физическая подготовка	34	-	34
3.	Специальная физическая подготовка	28	-	28
4.	Работа без предмета и с предметом	26	-	26
5.	кая (элементы) и гимнастическая подготовка	28	-	28
6.	Тестирование	6	-	6
7.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	144	20	124

1.4. Планируемые результаты

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности обучающихся, повышение соматических показателей здоровья, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Предметными результатами изучения художественной гимнастики являются:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям по художественной гимнастике;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- приобретут умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - сформированы навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
- научатся согласовывать движения с музыкой.

Личностными результатами изучения гимнастики в рамках данного курса являются:

- стремление к самосовершенствованию;
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения	Содержание занятий	Количество часов		
			Всего часов	теория	практика
1	сентябрь	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении занятий.	2	2	

2		ОФП. Строевые упражнения, упражнения для рук плечевого пояса, упражнения для ног	2		2
3		СФП. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2		2
4		Работа без предмета и с предметом. Пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны	2		2
5		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Мосты, шпагаты, упоры, стойки, перекаты, кувырки	2		2
6		Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность.	2	2	
7		ОФП. Упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц	2		
8		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости	2		2
9	октябрь	Работа без предмета и с предметом. Равновесия, повороты, прыжки, броски и переброски	2		
10		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Седы, упоры, положения лежа, движения	2		2
11		ОФП. Тестирование	2		2
12		ОФП. Упражнения для развития силы	2		2

13		СФП. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2		2	
14		Работа без предмета и с предметом. Отбивы, ловля, передачи, перекаты	2		2	
15		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Спортивные виды ходьбы, спортивные виды бега	2		2	
16		Личная и общественная гигиена, закаливание организма.	2	2		
17		ОФП. Упражнения для развития быстроты	2		2	
18		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости	2		2	
19		ноябрь	Работа без предмета и с предметом. Вращения, вертушки, прыжки через предмет	2		2
20			Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Танцевальные элементы	2		
21	ОФП. Упражнения для развития гибкости		2		2	
22	ОФП. упражнения для развития ловкости		2		2	
23	Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.		2	2		
24	ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий»		2		2	
25	СФП. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести		2		2	
26	декабрь		ОФП. упражнения для скоростно-силовых качеств	2		2
27		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости	2		2	

28		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	2		2
29		Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.	2	2	
30		СФП. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2		2
31		Работа без предмета и с предметом. Пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны	2		2
31		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Мосты, шпагаты, упоры, стойки, перекаты, кувырки	2		2
33		Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность.	2	2	
34		ОФП. Упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц	2		
35	январь	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости	2		2
36		Работа без предмета и с предметом. Равновесия, повороты, прыжки, броски и переброски	2		
37		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Седы, упоры, положения лежа, движения	2		2
38		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Танцевальные элементы	2		

39		ОФП. Упражнения для развития силы	2		2
40		СФП. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2		2
41		Работа без предмета и с предметом. Отбивы, ловля, передачи, перекаты	2		2
42		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Спортивные виды ходьбы, спортивные виды бега	2		2
43		Личная и общественная гигиена, закаливание организма.	2	2	
44		ОФП. Упражнения для развития быстроты	2		2
45		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости	2		2
46		Работа без предмета и с предметом. Вращения, вертушки, прыжки через предмет	2		2
47	февраль	Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Танцевальные элементы	2		
48		ОФП. Упражнения для развития гибкости	2		2
49		ОФП. упражнения для развития ловкости	2		2
50		Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	2	2	
51		ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий»	2		2
52		СФП. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2		2
53	март	ОФП. упражнения для скоростно-силовых качеств	2		2

54		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости	2		2
55		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости	2		2
56		Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.	2	2	
57		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости	2		2
58		Работа без предмета и с предметом. Равновесия, повороты, прыжки, броски и переброски	2		
59		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Седы, упоры, положения лежа, движения	2		2
60		Работа без предмета и с предметом. Вращения, вертушки, прыжки через предмет	2		2
61		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Танцевальные элементы	2		
62		ОФП. Упражнения для развития гибкости	2		2
63		ОФП. упражнения для развития ловкости	2		2
64		Самоконтроль в процессе занятий физкультурой и спортом.	2	2	
65		ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий»	2		2
66	апрель	СФП. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	2		2

67	май	ОФП. упражнения для скоростно-силовых качеств	2		2
68		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости	2		2
69		СФП. Упражнения для развития игровой ловкости, упражнения для развития специальной выносливости	2		2
70		Работа без предмета и с предметом. Равновесия, повороты, прыжки, броски и переброски	2		
71		Акробатическая (элементы) и гимнастическая подготовка. Седы, упоры, положения лежа, движения	2		2
72		ОФП. Тестирование	2		2

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной общеразвивающей программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Тестирование 2 раза в год: сентябрь – октябрь; и апрель – май.

Формы и методы контроля:

- метод устного контроля – опрос;
- метод визуального контроля – наблюдение тренером-преподавателем за действиями учащихся;
- метод практического контроля – контроль результатов;
- метод самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

2.3. Оценочный материал

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих

знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

В целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование.

Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-бальную систему для всех видов подготовки и для каждого конкретного норматива.

Нормативы оценки

№	Компоненты оценки	Требования	Сбавка, баллы
1	Пропорциональность	Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл
2	Стройность	Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
3	Осанка	Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл
4	Ноги	Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп	Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения - 1,0 балл

Тестирование

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат

Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь

Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 - 2-5 см от рук до стоп 3 - 6-10 см от рук до стоп 2 - 11-15 см от рук до стоп 1 - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п.	5 - 10 раз 4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до горизонтали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Мат гимнастический, хореографический станок, гимнастические мячи, гимнастические скамейки, стенки гимнастические, булавы, ленты для художественной гимнастики, обручи, коврики, ковровое покрытие, скакалки, аудиосистема Defender Enjoy S1000 Black

3. Список литературы

1. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва :Учебное пособие / Винер-Усманова И.А.,МальневаА.С.,Медведева Е.Н.,КрючекЕ.С.,СупрунА.А.,Терехина Р.Н.,Цаллагова Р.Б. // М.: Спорт, 2018, с.360
2. Содержание программы спортивной подготовки по художественной гимнастике :Учебное пособие /КабаеваА.М., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Супрун А.А., Терехина Р.Н.,(и др.) - М.: Спорт, 2018, с.160
3. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.

4. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
5. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
6. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
7. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
9. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год
10. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

