КОМИТЕТ ПО КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОДИНЦОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ «КЛАССИКА»
(МАУДО Одинцовская ДШИ «Классика»)

Принято:	Утверждено:
Педагогическим советом МАУ ДО Одинцовской ДШИ «Классика» Протокол № 1 от 22.08.2024г.	Директор МАУ ДО Одинцовской ДШИ «Классика» Приказ № 22-ОД от 30.08.2024г. _____ Т.А. Ферафонтова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

«Художественная гимнастика»
Программа физкультурно-спортивной направленности

г. Одинцово 2024г.

Разработчик:

Пушина Д.Ю. – преподаватель группы физического развития «Художественная гимнастика» отделения платных образовательных услуг МАУДО Одинцовской ДШИ «Классика»

Структура программы

I. Пояснительная записка

- *Характеристика программы, ее место и роль в образовательном процессе;*
- *Срок реализации;*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы;*
- *Форма проведения учебных аудиторных занятий;*
- *Цели и задачи программы;*
- *Обоснование структуры программы;*
- *Методы обучения;*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

II. Содержание программы

- *Сведения о затратах учебного времени;*
- *Годовые требования.*

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- *Аттестация;*
- *Критерии оценки.*

V. Методическое обеспечение учебного процесса

- *Методические рекомендации педагогическим работникам.*

VI. Списки рекомендуемой литературы

Пояснительная записка

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Художественная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий тренировок, методологию контроля достигнутого уровня.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления учащихся, занимающихся по данной программе, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, психологической, теоретической, воспитательной работы). Программа определяет последовательность изложения программного материала по этапам тренировок, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической подготовленности. В программе раскрывается содержание тренировочной работы, планы по разделам подготовки, материал по видам подготовки.

Программа предназначена в помощь для тренеров - преподавателей, работающих в спортивных оздоровительных группах по художественной гимнастики.

Срок реализации программы

Срок реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «Художественная гимнастика» для детей, поступивших в образовательное учреждение в возрасте с 5 до 18 лет, составляет 1 год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы

При реализации программы «Художественная гимнастика» с нормативным сроком обучения 1 год общая трудоемкость учебного предмета составляет 108 часа (в том числе, 108 аудиторных часов). Количество учебных недель составляет 36 недель. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Художественная гимнастика» не предполагает организацию каникул для учащихся в осенне-весенний периоды обучения

Режим занятий – два раза в неделю. Занятия подразделяются на аудиторные занятия. Самостоятельная (внеаудиторная) работа не предусмотрена. Аудиторные занятия составляют 3 часа в неделю.

Форма проведения учебных аудиторных занятий

Форма проведения занятий по программе «Художественная гимнастика» - мелкогрупповая, от 5 до 12 человек. Мелкогрупповая форма занятий позволяет преподавателю построить процесс обучения в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Рекомендуемая продолжительность академического часа – 40 минут.

Цели и задачи программ

Цель

Целью программы в области общего физического развития «Художественная гимнастика» является - создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития.

Задачи

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие специальных физических качеств.

4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.

5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья — освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

6. Начальная музыкально-двигательная подготовка — игры и импровизация под музыку.

7. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

8. Участие в показательных выступлениях.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы;

- ✓ Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- ✓ Распределение учебного материала;
- ✓ Требования к уровню подготовки обучающихся;
- ✓ Формы и методы контроля, критерии оценок;
- ✓ Методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- ✓ Словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- ✓ Наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов);
- ✓ Практический.

Описание материально-технических условий реализации программы

В образовательном учреждении, реализующем дополнительную общеразвивающую общеобразовательную программу в области общего физического развития «Художественная гимнастика» необходимо иметь:

- ✓ Наличие спортивного зала;
- ✓ Качественное освещение в дневное и вечернее время;
- ✓ Музыкальная аппаратура, аудиозаписи;
- ✓ Специальная форма и обувь для занятий.

II. Содержание программы

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, аттестации, учебной нагрузки	Затраты учебного времени, график промежуточной и итоговой аттестации		Всего часов
Годы обучения	1		
Полугодия	1	2	
Аудиторные занятия (в часах)	51	57	108
Самостоятельная работа (в часах)	-	-	-
Максимальная учебная нагрузка (в часах)	51	57	108

Учебно - тематический план

Учебно-тематический план содержит примерное распределение учебного материала в течение всего срока обучения. Преподаватель может спланировать порядок изучения тем исходя из особенностей каждой учебной группы, собственного опыта, сложившихся педагогических традиций.

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Теоретическая подготовка	8	-	8
2	Общая физическая подготовка	-	30	30
3	Специальная физическая подготовка	-	35	35

4	Изучение и совершенствования техники подготовки	-	25	25
5	Контрольные испытания	-	10	10
	Итого			**108**

Годовые требования

1.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводиться в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка:

1.Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии.

2.Правила поведения в спортзале.

3.Гигиенические основы занятий:

- одежда и обувь для занятий;

4.Эстетическая сторона в художественной гимнастике;

5. Эстетическое воспитание;

6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся;

7.Психологическая подготовка;

8 Закаливание организма занимающихся и укрепление иммунитета;

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности

человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Основными средствами ОФП являются строевые и общеразвивающие упражнения.

2.1 Строевые упражнения Основная стойка: построение в колонну; движение по кругу; ходьба на полу-пальцах; ходьба на пятках; мягкий шаг; ходьба в приседе; острый шаг; приставной шаг; легкий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлёстыванием ног назад; подскоки; галоп; полька; комбинация различных беговых и прыжковых упражнений

2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Содержание деятельности
- комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов
- комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести Развитие функции равновесия: - стойки на различной опоре (пол, стул, ковер, скамейка) на одной ноге (с закрытыми и открытыми глазами) - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая скамейка и гимнастическая палка)
- комплексы упражнений для развития силы всех групп мышц - комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов - комплексы упражнений для развития прыгучести - комплексы упражнений для развития равновесия и координации - комплекс упражнений с предметами (гимнастическая стенка)

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Основными средствами СФП являются хореография и акробатические

упражнения

3.1 Хореографическая подготовка

Понятие «хореография» включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Содержание деятельности
- партер (упражнения на полу) - позиции рук - позиции ног; - прыжки;
- изучение новых элементов: в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами; упражнения на растягивание; - на середине: упражнения для рук и корпуса на основе классических различные повороты ; -прыжки: большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики; - упражнения на вращения; - танцевальные комбинации;

3.2 Акробатика

Содержание деятельности
-упоры, группировки, перекаты, кувырки (вперёд и в сторону), мост из положения стоя, стойка на руках у опоры, колесо (переворот боком), шпагаты (продольный и поперечный)
-кувырки (вперёд и назад), стойка на руках, колесо на локтях, переворот вперёд и назад, шпагаты (продольный и поперечный
-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты (продольный и поперечный)
-переворот вперёд через стойку на локтях и через стойку на груди, переворот вперёд и назад, колесо на локтях, шпагаты со скамейки

4. Изучение и совершенствования техники подготовки

4.1 Техника выполнения упражнений без предмета

Содержание деятельности
1. Повороты: переступание, скрестный, одноимённый на 180°, нога на пассе 2.Равновесия: на пассе, в полуприседе, на колене нога вперед 3. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса 4. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону 5. Прыжки: ноги вместе, поджав ноги, ноги врозь, со сменой ног вперед, со сменой согнутых ног в повороте, открытые, закрытые, прыжок с поворотом вокруг себя на 180° 6. Гибкость: боковой кувырок в шпагате, перекаты в шпагате
7. Повороты: одноименные (нога на пассе на 360°, нога вперёд), поворот в казаке 8. Равновесия: переднее, боковое, заднее горизонтальное; боковое с помощью на правую и левую ногу; казачок 9. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая) 9. Волны: руками, туловищем и расслабление рук, стоя на коленях – волна с круговым движением корпуса, у опоры (целостная, боковая) 10. Наклоны: из и.п. – о.с.- вперед, до касания руками пола; из и.п.- о.с.- стойка ноги врозь - в сторону; из и.п.- о.с.- стоя на коленях - назад, до касания руками пола 11.Прыжки:«казачок»,«касаясь» 12. Гибкость: переводы ног в различных направлениях, переворот в кобру, стойка на локтях, перекаты в шпагате
13. Повороты: одноимённые (на 540°, нога на пассе, на 360°, нога впереди); поворот в аттитюд, поворот в казаке на 360°, поворот в кольцо 14. Равновесия: в захват ноги в «кольцо», перевод ноги из переднего в боковое равновесие, равновесие без помощи руки (вперед, назад, в сторону) 15. Волны: у опоры (целостная, боковая), целостная вперёд без опоры 16. Наклоны: из и.п.- о.с.- стоя на колене одной ноги; глубокий наклон назад 17. Прыжки: в кольцо и в кольцо с двух ног, шагом 18. Гибкость: перевороты вперед и назад с фиксацией форм, встать волной

4.2 Техника выполнения упражнений с предметом

Содержание деятельности
1.Скакалка -качание и махи (одной и двумя руками) -обвивание и развивания вокруг тела - вращение перед собой(два конца скакалки в двух руках, скакалка сложена вдвое) –вращение вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях) –восьмерка скакалкой –прыжки вперед(на двух ногах, с ноги на ногу)
2.Обруч: -разнообразные хваты –махи и передачи –вращение на кисти в лицевой, в горизонтальной и боковой плоскостях

–вращение обруча на отдельных частях тела(на шее, на талии)
3.Мяч: -отбивы руками о пол -обволакивание –каты по рукам и ногам – бросок и ловля двумя руками
4.Скакалка: - броски(сложить вдвое) –мельница в лицевой плоскости –подскок в скакалку –бег, вращения назад – прыжки с двойным прокрутом поджав ноги –прыжок касаясь с двух ног –прыжок шагом
5.Обруч; - вращение без помощи рук(локоть, нога) –элементы б/п во время вращения обруча на полу –перекаты обруча по отдельным частям тела –бросок и ловля одной рукой –бросок и ловля без помощи -вертушка
6.Мяч; -отбивы со сменой ритма –перекаты: по рукам; шеи; по рукам сзади; по ногам ;по телу, лежа на полу –бросок, присед-ловля одной рукой –броски из-за спины - броски из-под руки –броски в лицевой плоскости –броски и ловля на прыжке «касаясь»
7.Обруч –вращение обруча на различных частях тела, выполняя бег, прыжки, повороты - различные ловли после больших броской –элементы б/п во время обратного ката -вертушки
8 Мяч. –отбивы разных частям тела –отбив, кувырок-ловля –элементы б\п во время отбива мяча от пол –перекаты по различным частям тела

5. Контрольные испытания: - соревнования, открытые уроки

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые результаты освоения программы «Художественная гимнастика» включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения программы:

- ✓ положительное отношение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом,
- ✓ формирование базовых навыков элементов ОФП,
- ✓ освоение программы упражнений без предмета, упражнений с предметом,
- ✓ освоение азов хореографической и акробатической подготовки,
- ✓ достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве,
- ✓ формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,
- ✓ формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- ✓ укрепление здоровья обучающихся
- ✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Система контроля и отслеживания результатов является важной составляющей в освоении любой учебной программы. Наблюдение за результатами и личностным ростом осуществляется в различных формах и видах. Программа предусматривает текущий контроль.

Текущий контроль направлен на поддержание учебной дисциплины и выявление отношения учащегося к изучаемому предмету и повышение уровня освоения учебного материала; имеет воспитательные цели и учитывает индивидуальные психологические особенности учащихся.

Текущий контроль осуществляется преподавателем, ведущим предмет, регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Формой аттестации может быть – участие во внутришкольных соревнованиях.

Формы аттестации разрабатываются индивидуально для определения результативности усвоения программы, отражают цели и задачи программы.

Критерии оценки

Традиционная существующая пятибалльная система оценок качества полученных знаний не является основной. Программой не предусмотрено выставление оценок.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации преподавателям

Деятельность преподавателя направлена на:

- ✓ укрепление здоровья обучающихся;
- ✓ привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- ✓ стабильность состава обучающихся;
- ✓ динамику индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- ✓ уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1) общепедагогические (дидактические) принципы: воспитание сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;

2) спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности

повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

3) методические:

— опережения — опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов;

— многоборности—формирование высокой и в равной степени эффективной техники владения всеми предметами;

— соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

— сопряженности — поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетать техническую и физическую подготовку.

VI. Список рекомендуемой литературы

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: Методические рекомендации - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989. – 17 с.
2. Аверкович Э.П., Плешкань А.В., Морозова Л.А. Организация и методика подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике: Методические рекомендации - М.: Изд-во ВНИИФК, 1989.-30с.
3. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Методические рекомендации – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 24с.
4. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М. –Л.: Искусстао,1964.
5. Белокопытова Ж., Карпенко Л., Романова Г. Художественная гимнастика: программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Киев, 1991
6. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особености физической подготовки: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. -34с.

7. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 46с.
8. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Методические рекомендации – Л.: Изд-во ГДОИФК, 1989. – 24с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учебное пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
10. Карпенко Л.А. Компоненты спортивного мастерства и основы обучения упражнениям художественной гимнастики: Учебно-методическое пособие. – СПбГАФК, 2002. – 40 с.
11. Карпенко Л. Художественная гимнастика: учебник. Москва, 2003
12. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие для тренеров-преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.