

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №120
Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ школы №120 Выборгского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы №120
Шумилова Н.Ю.
«31» августа 2018 г.



Образовательная программа
КХГ «Альтаир»

(ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА)

Возраст детей - от 7 до 10 лет
Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:

ЖУКОВА Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018г.

Пояснительная записка

Образовательная программа «Художественная гимнастика» реализуется для детей 7-10 лет и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Художественная гимнастика - это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Данная программа направлена на гармоничное физическое развитие детей, способствует сохранению творческой активности и здоровья благодаря освоению разнообразных элементов художественной гимнастики. Педагог во время занятий учитывает индивидуальные способности ребенка, его физические данные и потенциальный уровень.

Актуальность программы заключается в развитии интереса к занятиям физической культурой и спортом, формировании стремления к здоровому образу жизни, решению проблем эмоционального и интеллектуального характера.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что занятия художественной гимнастикой помогают учащимся укрепить здоровье, развить подвижность суставов и гибкость позвоночника, укрепить группы мышц, способствующих формированию правильной осанки, улучшить телосложение, развить чувство ритма, пластику, приобрести танцевальные навыки, обрести красивую походку.

Одним из основных направлений программы является умение правильно держать свое тело, что влияет не только на внешний вид ребенка, но и на состояние его внутренних органов, его здоровье. Нарушение осанки приводит к ухудшению работы органов и систем растущего организма, особенно сказывается на функциях костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Дефект осанки может стать причиной моральных переживаний ребенка и отразиться на его успеваемости. Осанка формируется в процессе роста ребенка, изменяясь в зависимости от условий быта, учебы, занятий физической культурой. Дыхательная гимнастика относится к восстановительным средствам, способствующим улучшению работе всего организма.

Цель

Создание условий для формирования привычек к здоровому образу жизни, раскрытие творческих и физических способностей детей посредством освоения элементов художественной гимнастики.

Задачи

Обучающие :

- Познакомить с анатомией человека: общие сведения об опорно-двигательном аппарате, сердечно - сосудистой системе
- Ознакомить с различными направлениями гимнастики (аэробика, эстетическая гимнастика, классический танец)

- Научить выполнять элементы художественной гимнастики
- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам хореографии,

Развивающие:

- Развивать интерес к занятиям художественной гимнастикой
- Развивать креативные возможности (внимание, память, фантазию, импровизацию)
- Развивать физические качества (силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию)
- Развивать стремление ребенка к здоровому образу жизни,

Воспитательные задачи:

- Воспитать чувство личной ответственности
- Воспитать нравственные качества (вежливость, трудолюбие, терпимость)
- Содействовать воспитанию коммуникативных качеств
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Возраст детей

Программа ориентирована на детей 7-10 лет. Группа формируется из всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

В силу отличительных психофизических способностей детей осуществляется формирование групп по возрастам:

1 год обучения - возраст детей с 7 до 8 лет;

2 год обучения - возраст детей с 9 до 10 лет.

Сроки реализации

Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа.

Наполняемость групп

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек.

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- Групповая
- Индивидуально-групповая

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа(144 часов в год),

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа(144 часов в год)

Формы занятий:

- Учебно-тренировочное занятие
- Соревнование
- Сбор
- Выездные в форме участия в соревнованиях
- Открытое занятие
- Праздник.

Приемы и методы

Методы обучения:

- *Словесные методы* - рассказ, беседа, объяснение, изложение материала, информирование, инструктаж .
- *Наглядные методы* - иллюстрации, таблицы, материалы судейства соревнований.
- *Практические методы* - практическая деятельность, отработка отдельных элементов, запись выступлений на видео-камеру.
- *Поисковые методы* - придумывание элементов под музыку, фантазирование.
- *Индуктивные методы* - анализ выступлений.
- *Методы самостоятельной работы* - выполнение заданий, работ без непосредственного участия взрослых: самостоятельная работа по исправлению ошибок, передача знаний другим .
- *Игровые методы* - подвижные игры для повышения эмоциональности занятий и развития ловкости: «Салки», «Рыбак и рыбки», «Бездомный заяц», «Мячи с поля» и др.
- *Творческие методы* — импровизация под заданную музыку: «День и ночь», «Медленно-быстро», «Тихо-громко», «Кот и мыши», «Угадай кто» и др.

Обучение происходит по принципу: от простого к сложному.

Ожидаемые результаты:

В результате занятий художественной гимнастикой предполагается, что занимающиеся укрепят свое здоровье и, кроме того, получат гармоничное физическое и эстетическое развитие, что проявится :

1. В приобретении занимающимися следующих знаний:

- о строении и функциях человеческого тела;
- о правильной осанке;
- о технике (правильном способе) исполнения основных движений художественной гимнастики без предмета и с предметом;
- о музыке, ее характере, оттенкам и о связи движений с музыкой;
- об этике поведения с педагогом, подругами, соперницами, судьями соревнований и организаторами различных массовых мероприятий.

2. Предполагается, что занимающиеся в результате занятий приобретут следующие умения :

- сохранять правильную осанку как в статике, так и в динамике;
- красиво ходить;
- пластично танцевать как в быту , так и на выступлениях;
- самостоятельно заниматься общей и специальной физической подготовкой;
- технически правильно выполнять упражнения художественной гимнастики, что проявится в выполнении разрядных требований;
- слушать , понимать музыку и согласовывать с ней свои движения;
- двигаться не только правильно, но и выразительно ;
- корректно вести себя в экстремальных условиях соревнований.

3. Предполагается, что в процессе занятий занимающиеся приобретут и некоторый опыт творческой деятельности :

- во время музыкальных игр с элементами импровизации;
- при самостоятельном выполнении комплексов общей и специальной физической подготовки;
- при сочинении собственных танцев ;
 - при разработке костюмов для выступлений.

4. В процессе занятий, особенно в процессе соревнований и показательных выступлений занимающиеся получают значительный опыт эмоционально-ценностных отношений:

- научатся помогать друг другу в тренировочном процессе;
- вести себя достойно при любых результатах соревнований;
- познакомятся с условиями тренировок в других школах города, других

- городов;
- побывают на экскурсиях в городах и странах, которые встретятся на их спортивном пути.

Способы проверки

- Опрос
- наблюдение
- анализ
- сдача нормативов
- выступление
- открытое занятие
- соревнования

Формы подведения итогов реализации программы

- Открытое занятие
- Выступления на соревнованиях различного уровня
- Участие в фестивалях, праздниках и программах школы.

1 год обучения

Задачи

Обучающие задачи:

- Познакомить с анатомией человека: общие сведения об опорно-двигательном аппарате, сердечно - сосудистой системе
- Познакомить с различными направлениями гимнастики (аэробика, эстетическая гимнастика, классический танец)
- Научить правильному дыханию, гигиене спортсмена
- Научить выполнять элементы художественной гимнастики,

Развивающие:

- Развивать интерес к занятиям художественной гимнастикой
- Развивать внимание, память, фантазию, импровизацию
- Развивать силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию
- Развивать стремление ребенка к здоровому образу жизни,

Воспитательные задачи:

- Воспитать нравственные качества
- Содействовать воспитанию коммуникативных качеств
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемые результаты

К концу 1 года обучения занимающиеся будут

- иметь представление об анатомии человека
- знать виды гимнастики : аэробику, эстетическую гимнастику, классический танец.

- укрепить группы мышц, способствующих формированию правильной осанки
- уметь выполнять элементы художественной гимнастики
- участвовать в соревнованиях.

Таблица 1. Система многолетних занятий художественной гимнастикой.

№	Этапы	Возраст	Продолжительность	Итог подготовки	Режим занятий
I	Начальной подготовки	7-10 лет	2 года	Выполнение юношеских разрядов	2 раза в нед. по 90 минут
II	Учебно-тренировочной подготовки	11-14 лет	3 года	Выполнение 3, 2, 1 разряд.	3-5 раз в нед. по 120 мин.
III	Спортивного совершенствования	15-17 лет	3 года	Выполнение Мастера Спорта	5-6 раз в нед. по 180 мин.

Таблица 2 .**Учебно-тематический план****1 года обучения (Этап начальной подготовки)**

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Упражнения в ходьбе и беге	10
3	Общеразвивающие упражнения в положениях сидя и лежа (партерная разминка)	25
4	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	30
5	Элементы классической хореографии	10
6	Упражнения художественной гимнастики без предмета	20
7	Упражнения художественной гимнастики с предметами (скакалка)	10
8	Танцевальные элементы и комбинации	10
9	Музыкально-творческие и подвижные игры	8
10	Общеразвивающая и специально-физическая подготовка	10
11	Контрольные занятия, прикидки, соревнования.	10

ИТОГО :**144 часа****Содержание программы**

1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Рассказ об особенностях занятий. Знакомство с предметами художественной гимнастики. О выдающихся спортсменках, о достижениях школы художественной гимнастики. Правила поведения. Правила гигиены. Форма гимнасток. Внешний вид. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Тема 2. Упражнения в беге и ходьбе

Разучивание шагов художественной гимнастики(приставного, переменного, высокого, пружинного).

Разучивание различных видов бега (вперед спиной, высоко поднимая бедро, захлестыванием голеней и т. д.)

Разучивание комбинаций на шагах и беге .

Тема 3. Общеразвивающие упражнения в положениях сидя и лежа (партерная разминка) — это упражнения на осанку, на гибкость суставов, растягивание и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук. К ним относятся: наклоны и повороты туловища и головы; сгибания-разгибания, поднимания-опускания, отведение-приведение, удержание, махи руками и ногами в различных исходных положениях сидя и лежа. Например: сидя, в седе ноги врозь, на спине, на животе, на боку, в стойке на коленях, в упоре стоя на коленях и др.

Тема 4.Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки — это аналогичные предыдущему разделу упражнения, только с использованием возможности гимнастической стенки: поддержка (спиной, лицом, боком), опора рукой или руками, опора согнутой или прямой ногой, вис и др.

Тема 5. Элементы классической хореографии

Знакомство с основными понятиями в хореографии. Показ элементов. Разучивание-
Ролевэ (подъем на полупальцы), плие (приседание), батман тандю (выставление натянутой ноги) , батман тандю жэтэ (бросок ногой на 25 градусов) и др.

Тема 6. Упражнения художественной гимнастики без предмета

а) специфические:

- пружинные движения(руками, ногами, Целостные)
- расслабление (рук, ног, целостные)
- волны (руками, туловищем, целостные)
- взмахи (руками, туловищем, целостные)

б)

равновесия (на носках, на одной ноге, на носке одной ноги)

- передние: высокое, горизонтальное, низкое;
- боковые: высокое, горизонтальное, низкое;
- задние: высокое, горизонтальное, низкое;
- с переводом ноги.

в)повороты: на двух ногах(переступанием и скрестно);

- на одной ноге (одноименные и разноименные)

- в разных позах на 180, 360, 540, 720 градусов.
- г) прыжки : скачок, касаясь, шагом, кольцом, «казак», «щучка», со сменой ног, перекидной, с поворотом.
- д) акробатические элементы: шпагаты, мост, мост на одну ногу, кувырки, стойки, «колесо», перевороты вперед и назад.
- е) соревновательные комбинации из вышеназванных элементов составляются и разучиваются на определенную музыку длительностью от 1 до 2 минут.

Тема 7. Упражнения художественной гимнастики с предметом (скакалка)

- складывание скакалки
- элементы входом в скакалку
- прыжки через скакалку (вращая вперед, назад)
- фигурные движения (круги, восьмерки)
- вращения (вперед, назад, в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях)
- передачи
- броски и ловли

соревнования и показательные комбинации со скакалкой составляются и разучиваются на определенную музыку от 1 до 2 минут.

Тема 8. Танцевальные элементы и комбинации

- а) элементы историко-бытовых танцев: галоп, полька, вальс;
- б) элементы народных танцев: русского;
- в) танцевальные комбинации (танец с зонтиками, канкан).

Тема 9. Музыкально-творческие и подвижные игры

- а) музыкально творческие игры предлагаются младшим детям с целью познакомить их с элементами музыкальной грамоты, а так же для развития у них музыкальной и творческой активности (импровизация под заданную музыку): «Какая музыка», «Угадай счет», «Ритмическая эстафета», «День и ночь» и др.
- б) подвижные игры предлагаются младшим детям для повышения эмоциональности занятий и развития ловкости : «Салки», «Рыбак и рыбки» и др.

Тема 10. Общефизическая и специально-физическая подготовка

осуществляется в виде комплексов упражнений на развитие основных физических способностей (гибкости, быстроты, прыгучести, равновесия, силы, выносливости) в конце занятия в течение 10 минут, а так же в форме домашних заданий. Содержание комплексов постоянно меняется.

Тема 11. Контрольные занятия, прикидки, соревнованиях

для проверки эффективности занятий, повышения интереса и ответственности детей, отчета перед родителями :

- а) контрольные занятия проводятся только в младшей группе и носят форму открытого урока для родителей;
- б) прикидки проводятся накануне публичных выступлений с целью подготовки детей к необычным условиям выполнения заданий, а также танцевальных , показательных и спортивных композиций на публике.
- в) соревнования проводятся по специальным положениям, календарю, регламенту.

2 год обучения

Задачи

Обучающие задачи:

- Совершенствование выполнения упражнений художественной гимнастики (обучение основам техники упражнений без предмета: ходьбы, бега, танцевальных элементов, наклонов, равновесий, поворотов, прыжков, волн, взмахов, акробатических элементов; и с предметами: баланса, вращений, бросков , отбивов, перекатов).
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (школы) выполнения движений-элегантности и грациозности.

Развивающие:

- Продолжить развитие внимания, памяти, фантазии, импровизации.

- Совершенствовать гармоничное развитие жизненно важных физических способностей: силу, гибкость, ловкость, выносливость, координацию, прыгучесть.
- Создавать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения женщин, что актуально в условиях ухудшающейся экологии, ослабевающего природного здоровья, недостаточной двигательной активности детей большого города.

Воспитательные задачи:

- Воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств: дисциплинированности, аккуратности, старательности, терпеливости, смелости.

Ожидаемые результаты

К концу 2 года обучения у занимающихся будут:

- улучшены подвижность суставов и гибкость позвоночника;
- укреплены группы мышц, способствующих формированию правильной осанки
- повысится уровень выполнения упражнений художественной гимнастики
- знания, умения и навыки по основам хореографии
- сформирован положительный эмоциональный настрой на занятия спортом
- улучшены способности собираться перед выступлениями, концентрировать волю, внимание, выработать личную ответственность.

**Таблица 3. Учебно-тематический план
2 года обучения**

1 года обучения (Этап начальной подготовки)

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Упражнения в ходьбе и беге	10

3	Общеразвивающие упражнения в положениях сидя и лежа (партерная разминка)	20
4	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки	25
5	Элементы классической хореографии	12
6	Упражнения художественной гимнастики без предмета	20
7	Упражнения художественной гимнастики с предметами	22
8	Танцевальные элементы и комбинации	10
9	Музыкально-творческие и подвижные игры	4
10	Общеразвивающая и специально-физическая подготовка	10
11	Контрольные занятия, прикидки, соревнования.	10

ИТОГО:

144 часа

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Рассказ о повышении уровня мастерства выполнения упражнений в предстоящем году. Основные задачи в текущем году: выработка навыков выполнения различных видов упражнений, увеличение физической нагрузки, количества повторений, амплитуда движений, повышение сложности и координации движений. Знакомство с календарем соревнований. Рассказ о разрядных нормативах, соответствующих возрасту. Правила поведения. Правила гигиены. Инструктаж по технике безопасности на занятии.

Тема 2. Упражнения в ходьбе и беге

- а) спортивные: с носка, на носках, на пятках, в приседе; бег, скрестный бег, семенящий, с поворотами, с различными движениями руками.
- б) специфические: мягкий шаг, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий, приставной, переменный, вальсовый.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения в положениях сидя и лежа (партерная разминка)

Это упражнения для мышц плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног с увеличивающейся амплитудой выполнения.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки- это упражнения аналогичные предыдущей теме, но с использованием возможностей гимнастической стенки (например: наклон назад в положении шпагата, когда нога стоит на первой рейке гимнастической стенки).

Тема 5. Элементы классической хореографии

Комбинации классического танца у опоры и на середине, экзерсис народных танцев у опоры, этюды на середине. Танцы с усложненной координацией движений.

Тема 6. Упражнения художественной гимнастики без предмета

а) специфические:

- пружинные движения(руками, ногами, Целостные)
- расслабление (рук, ног, целостные)
- волны (руками, туловищем, целостные)
- взмахи (руками, туловищем, целостные)

б)

равновесия (на носках, на одной ноге, на носке одной ноги)

- передние: высокое, горизонтальное, низкое;
- боковые: высокое, горизонтальное, низкое;
- задние: высокое, горизонтальное, низкое;
- с переводом ноги.

в)повороты: на двух ногах(переступанием и скрестно);

- на одной ноге (одноименные и разноименные)
- в разных позах на 180, 360, 540, 720 градусов.

г) прыжки : скачок, касаясь, шагом, кольцом, «казак», «щучка»,со сменой ног, перекидной, с поворотом.

д) акробатические элементы: шпагаты, мост, мост на одну ногу, кувырки, стойки, «колесо», перевороты вперед и назад.

е) соревновательные комбинации из вышеназванных элементов составляются и разучиваются на определенную музыку длительностью от1 до 2 минут.

Тема 7. Упражнения художественной гимнастики с предметами : используются традиционные нетравмоопасные предметы художественной гимнастики: скакалка(пеньковая), мяч(резиновый), специальная лента, а также зонтики, веера ,бубны, платочки.

а) упражнения со скакалкой: вращения скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях, прыжки через скакалку, вращения ее вперед, назад, скрестно, сложенную вдвое; переброски и броски за один и два конца; переводы скакалки и обкрутки скакалкой руки, ноги, туловища.

б)упражнения с мячом: переводы, передачи, выкруты, восьмерки, отбивы,

броски, перекаты по полу, по рукам, по спине.

в) упражнения с лентой: круги, восьмерки, змейки, спиральки.

г) соревновательные и показательные комбинации с разными предметами составляются и разучиваются на определенную музыку от 1 минуты 15 секунд до 1 минуты 30 секунд.

Тема 8. Танцевальные элементы и комбинации:

а) элементы историко-бытовых танцев: галоп, полька, вальс;

б) элементы народных танцев: русского, цыганского, испанского, итальянского, восточного;

в) танцевальные комбинации: испанский танец с веером, тарантелла с бубнами.

Тема 9. Музыкально-творческие и подвижные игры:

а) музыкально-творческие игры - «Угадаешь-запятнаешь», «Дирижеры», «Эхо», «Медленно-быстро», «Тихо-громко» и др.

б) подвижные игры: «Бездомный заяц», «Мячи с поля» и др.

Тема 10. Общефизическая и специально-физическая подготовка

осуществляется в виде комплексов упражнений на развитие основных физических способностей (гибкости, быстроты, прыгучести, равновесия, силы, выносливости) в конце занятия в течение 15 минут, а так же в форме домашних заданий. Содержание комплексов постоянно меняется.

Тема 11. Зачеты, прикидки, соревнования

для проверки эффективности занятий, повышения интереса и ответственности детей:

а) зачеты практикуются во всех основных разделах подготовки, фактически ежеурочно и с занимающимися всех возрастов.

б) прикидки проводятся накануне публичных выступлений с целью подготовки детей к необычным условиям выполнения заданий, а также танцевальных, показательных и спортивных композиций на публике.

в) соревнования проводятся по специальным положениям, календарю, регламенту.

Формы и методы подведения итогов занятий.

Для контроля за ходом подготовки занимающихся, активизации их интереса и регулярного отчета перед родителями ежегодно разрабатывается календарь

спортивных мероприятий.

Календарь мероприятий для 1 года обучения.

Сентябрь- открытый урок
Октябрь-соревнования по физической подготовке
Ноябрь-соревнования по технической подготовке
Декабрь-показательные выступлениями
Январь-открытый урок
Февраль-соревнования по физической подготовке
Март-соревнования по технической подготовке
Апрель-итоговые спортивные соревнования
Май-переводной экзамен.

Календарь мероприятий для 2 года обучения.

Сентябрь-соревнования по физической подготовке
Октябрь-соревнования по специальной физической подготовке
Ноябрь-Ежегодный Турнир «Невская волна»
Декабрь-выездные соревнования (по назначению)
Январь- соревнования по специальной физической подготовке
Февраль- соревнования по технической подготовке
Март-соревнования-прикидка
Апрель-выездные соревнования (по назначению)
Май-школьные соревнования.

Кроме этого занимающиеся имеют возможность индивидуально выступать на праздниках,проводимых в классах, школах, семьях. С этой целью с ними разучиваются показательные номера и танцы, а также предоставляется диск с записью нужной музыки.

Методическое обеспечение.

Для эффективной реализации программы занятий по художественной гимнастике необходимы:

- просторный зал с высоким потолком;
- гимнастическая стенка;
- ковер или ковровое покрытие;
- многофункциональный музыкальный центр;

- большое количество музыкальных носителей;
- предметы: скакалки, мячи, ленты, бубны, веера, зонтики, и т. д.;
- единая форма : летняя, зимняя, тренировочная, для соревнований и показательных выступлений;
- классификационная программа по художественной гимнастике;
- правила соревнований по художественной гимнастике.

Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры. - М.: Просвещение, 1990
2. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика.- Москва 2003
3. Архипова Ю.А. , Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рек. - Спб: Изд-во СпбГАФК им.П. Ф. Лесгафта, 2001.-24с.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок: Уч. Пособие.- М.:ВФХГ, 2001.-50с.
5. Ростова В.А., Ступкина М.О. Оздоровительная аэробика. - СПб.: Высшая административная школа, 2003.

Список литературы, рекомендованный для учащихся:

«Балетная школа для Барби»