

ГБОУ школа № 18 Центрального района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
ГБОУ школы №18
Центрального района СПб
№3 от 29.12.2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
директор

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по физической культуре
«Художественная гимнастика»**

Составитель:
Сендецкая Любовь Викторовна
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2022 год**

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.....	3
1.2. Новизна дополнительной образовательной программы.....	3
1.3. Актуальность дополнительной образовательной программы.....	3
1.4. Педагогическая целесообразность.....	4
1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы.....	4
1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.....	5
1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы.....	5
1.9. Формы и режим занятий.....	5
1.10. Ожидаемые результаты и способы определения и результативности.....	5
1.11. Формы подведения итогов.....	5
1.12. Формы подведения итогов реализации.....	5
2. Учебный план.....	6
3. Содержание образовательной программы.....	8
4. Оценочные материалы.....	9
5. Методические материалы.....	10
6. Список литературы.....	10

1. Пояснительная записка

Программа занятий по художественной гимнастике разработана для учащихся с ограниченными возможностями здоровья и основана на официальной программе, положениях и правилах соревнований по художественной гимнастике, включенной в программу Специального Олимпийского Комитета Санкт – Петербурга. Содержание программы направлено на совершенствование физической подготовки учащихся от 8 до 18 лет, имеющих разную степень подготовленности (I, II, III уровни) их адаптацию и социализацию в общество. При работе с учащимися с ОВЗ выявлены следующие возможные проблемы, которые необходимо устранить для выполнения задач воспитания, обучения и развития:

- сужение и замедление сенсорных модальностей;
- недостаточное развитие восприятия;
- анализа и синтеза воспринимаемой информации;
- концентрация внимания;
- конкретное, непоследовательное, стереотипное мышление;
- слабая само регуляция;
- быстрое забывание, недостаточность воспроизведения, недоразвитое логическое опосредованное запоминание;
- неустойчивое и неадекватное эмоциональное состояние;
- замедленное развитие локомоторных функций.

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы

Художественная гимнастика – один из самых зрелищных и изящных видов спорта, 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 и введена в соревнования Специальной Олимпиады.

Современный этап развития художественной гимнастики характеризуется высоким уровнем спортивно-технических достижений и повышенной напряженностью спортивно-конкурентной борьбы за первенство на международной арене. Для самой же гимнастики характерны смена технической базы, значительное увеличение разнообразия упражнений и появление новых элементов и соединений, построение оригинальных композиций, состоящих из упражнений. Эти обстоятельства предопределяют смещение акцентов в системе подготовки спортсменок, а также диктуют повышенные требования к уровню их подготовленности.

Суть технической подготовки гимнасток заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, которые характеризуются сложным сочетанием и координацией движений, отдельных звеньев тела с манипуляцией различными предметами, выполняемых на фоне музыкального сопровождения. Это требует от спортсменок значительной физической кондиции и, в частности, достаточного уровня развития специальных двигательных качеств.

1.2. Новизна дополнительной образовательной программы

Новизна дополнительной образовательной программы предполагает:

- 1.Использование адаптированных методик преподавания с учетом особенностей и возможностей детей с ОВЗ,
- 2.Внедрение разнообразных педагогических технологий в проведении занятий.

1.3 Актуальность дополнительной образовательной программы

Актуальность программы в том, что занятия в кружке позволяют развивать быстроту, силу, ловкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий

организм школьника является чрезвычайно актуальным. Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Художественная гимнастика как вид спорта обладает наиболее широким диапазоном двигательной деятельности.

Она положительно влияет не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки. Отличительной особенностью является то, что под влиянием систематических занятий художественной гимнастикой дети с ОВЗ учатся преодолевать себя, быть раскованными. Уверенными в себе и возможностях своего тела, смело и настойчиво справляться с трудностями, что способствует лучшей адаптации и социализации их в современное общество.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально – активные формы деятельности. А именно в занятия физической направленности.

1.5. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: укрепление физического здоровья и повышение работоспособности учащихся с ОВЗ. Создание условий для формирования и развития личности.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Формирование основ здорового образа жизни;
2. Изучение основных упражнений художественной гимнастики;
3. Обучение двигательным навыкам и совершенствование навыков общего и прикладного характера;

Развивающие:

1. Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
2. Развитие общей организованности, внимания пространственных представлений;
3. Развитие ловкости, прыгучести, гибкости, координации движений, музыкальности;
4. Формирование правильной осанки;

Воспитательные:

Воспитание культуры движений, их красоты и выразительности, четкости выполнений;

Формирование устойчивого интереса и постоянной потребности детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культуры и различными видами спорта;

Воспитание сознательной дисциплины. Силы воли.

1.6. Отличительные особенности данной образовательной программы

Отличительной особенностью данной программы является построение тренировки занимающихся с учётом уровня физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, применение средств, методов физической и технико-тактической подготовки, планами-схемами годовых циклов тренировочного процесса, особенностями

психологического сопровождения с учетом возраста занимающихся, а также затрагивает зону ближайшего развития каждого занимающегося.

1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

Программа предназначена для группы 8-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 10 сентября текущего года.

1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

1. Программа рассчитана на протяжении всего периода обучения в школе.
Группа занимающихся 5 часов в неделю – 180 часов.

1.9. Формы и режим занятий

Формы занятий – с 8-18 лет – групповая, фронтальная, индивидуальная.
Режим занятий – внеурочная деятельность, 3 раза в неделю.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы, занимающиеся должны:

Знать:

- Основы здорового образа жизни;
- Основные упражнения художественной гимнастики;

Уметь:

- Выполнять технические, специальные приемы выполнения упражнений.
- Адекватно оценивать свои результаты.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Формировать устойчивый интерес к занятиям художественной гимнастикой.
- Повысить общую и специальную подготовленность занимающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

1.11. Способы определения результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, соревнованиях, показательных выступлениях;

1.12. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- активное участие учащихся с ОВЗ в школьных и общешкольных соревнованиях и мероприятиях;
- участие школьников с ОВЗ в массовых показательных выступлениях Специального Олимпийского Комитета;
- участие школьников с ОВЗ в городских, всероссийских и международных соревнованиях по художественной гимнастике.
- карточки учащихся;
- промежуточная и итоговая аттестация.

2. Учебный план

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная техническая физическая подготовка; музыкально-двигательное обучение.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий 3 занятия в неделю.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по художественной гимнастике.

Теоретическая подготовка включает общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время занятий при изучении того или иного материала.

Физическая подготовка включает общую физическую подготовку, которая направлена на повышение общей работоспособности, специальную физическую подготовку, направленную на развитие специальных физических качеств, специально - двигательную подготовку, направленную на развитие координационных способностей, скорости реакции на движущийся объект и антиципации (предвидение зоны падения предмета).

Техническая подготовка включает беспредметную - обучение технике упражнений без предметов, предметную – обучение технике упражнений с предметами, хореографическую – обучение элементов танцев, музыкально-двигательную – развитие музыкальности и выразительности, композиционную – разучивание соревновательных программ.

Музыкально-двигательное обучение включает основы хореографии, элементы классического экзерсиса; элементы танцев (воспроизведение характера музыки через движения).

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по художественной гимнастике для учащихся классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по художественной гимнастике

№	Виды спортивной подготовки	Группа		Количество часов
		1 полугодие	2 полугодие	
1.	Теоретическая	7.5	7.5	15
2.	Общая физическая подготовка	26.875	26.875	53.75
3.	Специальная техническая подготовка	46.25	46.25	92.5
4.	Музыкально-двигательное обучение	9.375	9.375	18.75
5	Итого	90	90	180

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Теоретическая подготовка		15	15	
1	Правила техники безопасности на занятиях по художественной гимнастике.	2.5	2.5	
2	Значение физической культуры и спорта и особенности воздействия на организм упражнений художественной гимнастики.	2.5	2.5	
3	Гигиенические знания и навыки.	1.25	1.25	
4	Режим, Личная гигиена, уход за ногами.	2.5	2.5	
5	Гигиена спортивной одежды, водные процедуры.	1.25	1.25	
6	Первая помощь при ушибах и травмах.	1.25	1.25	
7	Основные правила судейства в художественной гимнастике.	3.75	3.75	
Общая физическая подготовка		53.75		53.75
8	Строевые упражнения: повороты, построения, виды передвижений.	17.5		17.5
9	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических навыков и качеств.	18.75		18.75
10	Упражнения с других видов спорта: легкоатлетические упражнения, подвижные игры, игровые упражнения.	17.5		17.5
Специальная техническая физическая подготовка		92.5		92.5
11	Упражнения для развития гибкости, растяжки.	13.75		13.75
12	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	11.25		
13	Упражнения на развитие равновесия	12.5		
14	Упражнения с мячом	13.75		13.75
15	Упражнения с лентой	13.75		13.75
16	Упражнение с обручем	13.75		13.75
17	Упражнения со скакалкой	13.75		13.75
Музыкально-двигательное обучение		18.75		18.75

18	Упражнения на приседания, выставление ноги, маховые движения, удержание ноги.	6.25		6.25
19	Упражнения на изучения позиции рук, переводы рук из одной позиции в другую.	6.25		6.25
20	Элементы народных и современных танцев: шаги галопа, переменной, приставной, польки, вальса.	6.25		6.25

3. Содержание образовательной программы

I раздел «Теоретические основы»

Значение физической культуры и спорта и особенности воздействия на организм упражнений художественной гимнастики. Правила Техники Безопасности на занятиях художественной гимнастикой. Гигиенические знания и навыки. Режим, Личная гигиена, уход за ногами. Гигиена спортивной одежды, водные процедуры. Первая помощь при ушибах и травмах. Основные правила судейства в художественной гимнастике.

II раздел «Общая физическая подготовка»

Строевые упражнения: повороты, построения, виды передвижений.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических навыков и качеств: упражнения без предметов (для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног); упражнения с предметами на гимнастической скамейке, стенке). Упражнения с других видов спорта: легкоатлетические упражнения; подвижные игры и игровые упражнения.

III раздел «Специальная техническая подготовка»

Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, в сторону, назад. мосты, держание ноги (растягивание с помощью партнера).

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств: пружинный шаг, пружинный бег, сгибая ноги вперед и назад. приседания на ногах, выполнение «присядки», прыжки

Упражнения на развитие равновесия: ходьба на носках. Стойка на носках на определенное время, различные виды равновесий. Выпады, выполнение поворота с закрытыми глазами.

Упражнения с мячом: Способы удержания мяча, броски и ловля, отбивы мяча, перекаты мяча. Составление комбинаций из изученных упражнений.

Упражнения с лентой: Хват ленты, Махи, круги. Махи в лицевой плоскости и боковой, горизонтальной. Змейки, спирали, восьмерки. Составление комбинаций из изученных упражнений и совершенствование их.

Упражнение с обручем: Повороты обруча, обруч вперед, в сторону. влево, продольно, горизонтально вверх. Вращение обруча. Броски обруча. Прыжки в обруч и через него. Махи, круги и восьмерки обручем. Перекаты обруча, хваты. Составление комбинаций из изученных упражнений и совершенствование их.

Упражнения со скакалкой: Махи и круги скакалкой. Прыжки. Переводы скакалки, броски скакалки. Составление комбинаций из изученных упражнений и совершенствование их.

Упражнения с булавами: Способы удержания булавы, вращения, броски, перекаты, мах и круги, мельницы. Средние, лицевые и боковые круги. Большие круги одной и двумя булавами в сторону и разносторонние. Составление комбинаций из данных упражнений.

IV раздел «Музыкально-двигательное обучение»

1. Упражнения на приседания, выставление ноги, маховые движения, удержание ноги.
2. Упражнения на изучения позиции рук, переводы рук из одной позиции в другую.
3. Элементы народных и современных танцев: шаги галопа, переменный, приставной, польки, вальса.

4. Оценочные материалы (мониторинг)

	Критерии	Характер оценки
Группа занимающихся	И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги. Фиксация на 5 счетов.	5 баллов - фиксация у пальцев ног. 4 балла – от пола 15 см. 3 балла – от пола 25 см. 2 балла – от пола до колен. 1 балл – 10 см. выше колен.
	И. П. – лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	5 баллов – касание пальцами ног затылка При выполнении движения колени обязательно вместе. 4 балла – касание пальцами затылка с разведенными коленями. 3 балла – расстояние от затылка до стоп 10 см. 2 балла - расстояние от затылка до стоп 15 см. 1 балл - расстояние от затылка до стоп более 15 см.
	Ведение мяча И.П. – стоя, ноги вместе. Наклон вперед, не сгибая ноги. Фиксация на 5 счетов.	5 баллов – ладони лежит на полу. 4 балла – кончики пальцев рук прижаты к полу. 3 балла – пальцы рук от пола на 5 см. 2 балла – пальцы рук от пола на 10 см. 1 балл – пальцы рук от пола более 10 см.
	И. П. – лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами	5 баллов – касание пальцами ног макушки головы 4 балла – касание пальцами ног затылка 3 балла – касание пальцами затылка с разведенными коленями. 2 балла - расстояние от затылка до стоп 10 см. 1 балл - расстояние от затылка до стоп 15 см.
	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны.	5 баллов – удержание положения 5 секунд. 4 балла – 4 секунды. 3 балла - 3 секунды. 2 балла – 2 секунды. 1 балл – 1 секунды. Выполнять с обеих ног.

СПРАВКА
по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы
за I полугодие

Ф. И. ребенка	Критерии		
	Наклон вперед, не сгибаемая нога.	«Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.	Итог (зачет/не зачет)
1.			
2.			

СПРАВКА
по результату освоения дополнительной общеразвивающей программы
за II полугодие

Ф. И. ребенка	Критерии		
	Наклон вперед, не сгибаемая нога.	«Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.	Итог (зачет/не зачет)
1.			
2.			

5. Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методические материалы: спортивный зал, гимнастические стенки, гимнастические мячи, гимнастические скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, гимнастические обручи, гимнастические ленты, тренажеры, компьютер, магнитофон.

6. Список литературы

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах – М., 1974.
2. Варакина Т.Т., Кудряшова Л.Н., Маркова Т.П., - упражнения с предметами. М.,1973.
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: Владос, 2004. — 239 с.
3. Кетеждиева Л., Ванкова М., Упрянова М. «Обучение детей художественной гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт»: М., 1985.
4. Лисицкая Т.А. «Хореография в гимнастике». Издательство «Физкультура и спорт»: М.,1984.
5. Программа по художественной гимнастике Специального Олимпийского Комитета Санкт – Петербурга.
6. Ротерс Т.Т» Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учебные пособия для учащихся пед. училищ. –М.,1989.
7. Сивакова Д. «Уроки художественной гимнастики». – М..1968.

8. Солонинкина В.А. «Обучение упражнениям художественной гимнастики с предметами в общеобразовательной школе», методическая разработка ЛГПИ им А.И. Герцена, 1979г. Бирюк Е.В. «Художественная гимнастика – Киев,1984.
9. «Художественная гимнастика». / Под ред. Л. П. Орлова. – М.,1973.
10. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Т.С. Лисицкий. – М..1982.
11. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.07.2007 N 329-ФЗ.
12. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культуры: Гимнастика. – М.: «Просвещение», 2011. – 127.