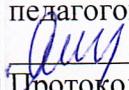
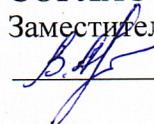
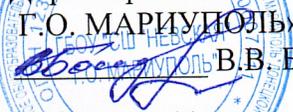


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НЕВСКАЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГБОУ «СШ «НЕВСКАЯ» Г.О. МАРИУПОЛЬ»)

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
педагогов ЦДОД
 И.А. Якшина
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Е.В. Алесинская
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «СШ «НЕВСКАЯ»
Г.О. МАРИУПОЛЬ»
 В.В. Бондарева
Приказ № 146
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
секции художественной гимнастики «Совершенство»**

*уровень программы – базовый
адресат – 6 – 12 лет
срок реализации – 2 года*

Рабочую программу составил(а):
педагог дополнительного образования
Коваленко Дарья Александровна

г.о. Мариуполь 2024

Мариуполь 2024

Нормативная база

Рабочая программа по дополнительному образованию составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (для V –VIII классов),
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015,
4. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17.05.2021 г. № 287.
5. Федеральной образовательной программой основного общего образования приказ МОН от 18.05.2023 г.
6. Учебным планом основного общего образования ГБОУ «СШ «Невская» ГО Мариуполь ДНР на 2024-25 учебный год.
7. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
8. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189
9. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, среднего общего, основного общего образования»,
10. Инструктивно-методическим письмом Комитета по образованию от 11.07.2014 № 03-20-2419/14-0-0 «Об организации изучения иностранных языков в государственных общеобразовательных организациях, реализующих основные образовательные программы»

11. Примерными программами по учебным предметам. Иностранный язык. 5–9 классы. – М.: Просвещение, 2012. – (Серия «Стандарты второго поколения»).
12. Уставом ГБУ «СШ «Невская» (новая редакция) приказ МОН ДНР от 21.06.2024 г. №432.

Пояснительная записка

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, решаемой в группах раннего возраста, является создание эмоционального комфорта для детей.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ обусловлена тем, что художественная гимнастика направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

Учебная программа имеет физкультурно-спортивную **НАПРАВЛЕННОСТЬ** так как в процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений с предметом и без него. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

НОВИЗНА программы заключается в том, что она позволяет наиболее полно реализовать спортивный потенциал ребенка, способствует развитию целого комплекса умений, совершенствованию спортивных навыков, помогает реализовать потребность в общении.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы заключена в систематическом и последовательном обучении для всестороннего развития, эстетического воспитания и формирования здорового образа жизни детей и молодежи. Выполнение программы осуществляется путем внедрения комплексного подхода к учебно-воспитательному процессу и обучению в целом, личностной ориентированностью индивидуальной и групповой работы с воспитанниками. Индивидуальная работа по формированию личности воспитанника с целью его всестороннего развития средствами воздействия воспитательной среды творческого коллектива.

ПРОГРАММА ИМЕЕТ ЦЕЛИ:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.
Основной целью программы является формирование целостной, гармонично развитой личности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

- приобретение знаний в области художественной гимнастики, изучение истории физической культуры;
- приобретение навыков основ художественной гимнастики;

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков детей;
- обучение воспитанников приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки, самостоятельного добывания знаний;
- развитие коммуникативного опыта.

Воспитательные:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание умения контролировать свое поведение, рефлексии своих действий;
- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.

При разработке были учтены "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. СанПиН 2.4.1.1249-03", возрастные физиологические особенности детского организма, личный опыт работы педагогов дополнительного образования с детьми данного возраста.

Организационно-методические указания

1. Особенности осуществления спортивной подготовки

Тренировочный процесс в группах ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и контроль.

*Длительность этапов подготовки,
минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки*

Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся	Кол-во часов в	Требования к
--------------	------------------	-----------------	----------------	--------------

		в группе	неделю	спортивной подготовке
3-4	6-12 лет	до 15	8-10	Участие в соревнованиях и выполнение переводных нормативов

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта художественная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменок;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта художественная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

ТРЕБОВАНИЯ к результатам реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменок для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменок для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта художественная гимнастика.

2. Содержание спортивной подготовки

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся;

динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.
3. Начальная техническая подготовка.
4. Начальная хореографическая подготовка.
5. Начальная музыкально-двигательная подготовка.

1. Теоретическая подготовка включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функций организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика; значение музыки в художественной гимнастике.

Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

2. Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнасток, которые должны уметь хорошо бегать прыгать, владеть основными элементами спортивных игр, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата будущих гимнасток с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, спортивные и подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и 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;
- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- 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;
- 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;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда когда осуществляется в единстве с ОФП.

4. Техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с

разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

- формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;
- развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.
2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

5. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

6. Композиционно-исполнительская подготовка - это поиск элементов и соединений, работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности выразительности и артистизма. Осуществляется на специальных постановочных уроках или во время комплексных занятий.

Соревновательные комбинации должны демонстрировать разностороннюю физическую подготовку гимнасток, выявлять у них все двигательные качества. Кроме того, они должны быть разнообразными в техническом отношении, включать разные элементы из всех структурных групп телодвижений гимнасток. В настоящее время основными (фундаментальными) признаны 4 структурные группы: прыжки, равновесия, повороты и наклоны. Эти группы должны быть представлены в комбинациях тремя разными элементами. Остальные структурные группы: волны и взмахи, бег и подскоки, танцевальные элементы и акробатические движения отнесены к важным (другим) и тоже должны входить в программу.

Требования, предъявляемые к разнообразию элементов и соединений, находятся в тесной связи с требованием к их специфичности. В упражнениях с предметами должны быть представлены все специфические для каждого вида структурные группы манипуляций, а именно:

- в комбинациях со скакалкой - прыжки через развернутую скакалку, подпрыгивания или подскоки, а также круги, вращения, восьмерки и броски различных типов;
- в комбинациях с обручем - перекаты и вращения, а также махи, покачивания, восьмерки, броски и вход в обруч;
- в комбинациях с булавами - мельницы, малые круги и малое жонглирование, а также броски, махи, средние и большие круги, постукивания, скольжения и перекаты, асимметричные движения.

7.Функциональная подготовка - это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Средствами функциональной подготовки являются: - бег, кросс; 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; прыжковые серии с предметами и без (особенно ценны со скакалкой); сдвоенные соревновательные комбинации; круг соревновательных комбинаций с небольшими интервалами отдыха.

8.Тестирование и контроль подготовки. Учащиеся групп в течение учебного года принимают участие в выездных соревнованиях, стартах местного уровня и участвуют в сдаче контрольных нормативов.

3. Планирование и учет учебно-тренировочной работы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений в процессе многолетней подготовки гимнасток. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Основными документами являются годовой учебный план подготовки и рабочий план (месячный), представляющий поурочное распределение учебного материала для группы, с планами тем отдельных занятий. Годовой учебно-тематический план включает почасовое распределение всех видов физической подготовки во всех возрастных группах.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Год подготовки	3
Количество часов в неделю	8
Общее количество часов в год	288

Распределение учебных часов

	теория	практика	всего
<i>Теоретическая подготовка</i>	8	-	8
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	10	30	40
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	10	30	40
<i>Техническая беспредметная подготовка</i>	10	26	36
<i>Техническая предметная подготовка</i>	10	26	36
<i>Хореографическая подготовка</i>	10	30	40
<i>Композиционно-исполнительская подготовка</i>	10	30	40
<i>Функциональная подготовка</i>	10	30	40
<i>Тестирование и контроль</i>	-	8	8
<i>Итого</i>	78	210	288

Всего: 36 недель, 78 часов теоретических занятий, 210 часов практических занятий.

<i>Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки</i>	
Год подготовки	4
Количество часов в неделю	10
Общее количество часов в год	360

<i>Распределение учебных часов</i>			
	теория	практика	всего
<i>Теоретическая подготовка</i>	10	-	10
<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	10	40	50
<i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i>	10	40	50
<i>Техническая беспредметная подготовка</i>	10	35	45
<i>Техническая предметная подготовка</i>	10	35	45
<i>Хореографическая подготовка</i>	10	40	50
<i>Композиционно-исполнительская подготовка</i>	10	40	50
<i>Функциональная подготовка</i>	10	40	50
<i>Тестирование и контроль</i>	-	10	10
<i>Итого</i>	80	280	360

Всего: 36 недель, 80 часов теоретических занятий, 280 часов практических занятий.

Используемая литература

- А. Крефф; М. Каню Женщина и спорт, М., 1986г.
- Б. Собинов Путь к красоте, «Молодая гвардия», 1964г.
- Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
- В. Ванслов Балеты Григоровича и проблемы хореографии, М., «Искусство», 1971г.
- В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
- В. Костровицкая, А. Писарев Школа классического танца «Искусство», Ленинградское отделение, 1978г.
- В.В. Мироненко О структуре выразительных движений. Республиканский научно – методический сборник «Психология», 1977г.
- Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
- Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
- Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.
- Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
- Ж. Шишманова Большой путь, М., 1980г.
- Ж.А. Белокопытова , «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978 год
- Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
- З. Вербова Искусство произвольных упражнений, М., Физкультура и спорт, 1967г.
- И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
- Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989 год

Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.