

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Челябинской области

«ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»




**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(общеразвивающая программа)**

«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Магнитогорск, 2021г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании предметной (цикловой)
комиссии ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 2 от « 21 » сентября 2021 г.
Руководитель ПЦК

 / Шашкова Ю.Н./
Подпись

Разработчик:

Игнатова Д. А., педагог дополнительного образования ГАПОУ ЧО
«Политехнический колледж»

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831 и направлена на всестороннее гармоничное развитие личности; достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие положения.....	4
1.1	Цель реализации программы	4
1.2	Направленность программы.....	4
1.3	Нормативно-правовые основы разработки программы	4
1.4	Требования к результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.....	4
1.5	Категория слушателей.....	5
1.6	Трудоемкость обучения.....	5
1.7	Форма обучения.....	5
1.8	Режим занятий.....	5
2	Содержание программы.....	6
2.1	Учебный план.....	6
2.2	Календарный учебный график	7
2.3	Рабочая программа	9
2.3.1	Структура и содержание учебной программы.....	9
2.3.2	Рабочий тематический план и содержание учебной программы.....	10
3	Условия реализации учебной программы	14
3.1	Материально-техническое обеспечение	14
3.2	Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения	14
3.3	Организация образовательного процесса.....	15
3.4	Кадровое обеспечение образовательного процесса	15
4	Оценка качества освоения программы.....	16

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является:

- всестороннее гармоничное развитие личности;
- создание благоприятных условий для формирования физического, хореографического, музыкального развития детей, раскрытия индивидуальных способностей, развития стремления к спортивному совершенствованию и укреплению здоровья.

1.2 НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ – физкультурно - спортивная

1.3 НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ РАЗРАБОТКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Нормативную правовую основу разработки дополнительной общеобразовательной программы составляют:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 (ред. от 30.09.2020) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Локальные акты образовательной организации.

1.4 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы, слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

слушатель должен знать:

- требования техники безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- основные термины художественной гимнастики;

слушатель должен уметь:

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы полукробатики);

- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;
- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

1.5 КАТЕГОРИЯ СЛУШАТЕЛЕЙ

К освоению общеобразовательной программы (общеразвивающей программы) допускаются:

- девочки в возрасте от 4 до 6 лет.

1.6 ТРУДОЕМКОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Количество часов на освоение программы согласно учебному плану составляет – **165 академических часов**, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 165 акад. Часов.

1.7 ФОРМА ОБУЧЕНИЯ – очная

1.8 РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: согласно календарного учебного графика

2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общая трудоемкость, час	Аудиторные занятия, час.				Самостоятельная работа слушателей, час.
			Всего аудиторных часов	Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия	
Раздел 1 Теоретическая подготовка		2	2	2	-	-	-
1	Базовые знания техники художественной гимнастики	2	2	2	-	-	-
Раздел 2 Физическая подготовка		122	122	3	-	119	-
2	Общая физическая подготовка	97	97	3	-	94	-
3	Специальная физическая подготовка	25	25	-	-	25	-
Раздел 3 Техническая подготовка		33	33	-	-	33	-
4	Беспредметная подготовка	9	9	-	-	9	-
5	Предметная подготовка	8	8	-	-	8	-
6	Хореографическая подготовка	16	16	-	-	16	-
Раздел 4 Практическая подготовка		8	8	-	-	8	-
7	Контрольные испытания (подготовка к открытому уроку)	8	8	-	-	8	-
Итого		165	165	5	-	160	-

2.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2.3.1 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	165
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	165
в том числе:	
Теория	5
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	-
Виды самостоятельной работы:	-

2.3.2 Рабочий тематический план и содержание учебной программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа слушателей	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая подготовка			
Тема 1 Базовые знания техники художественной гимнастики	Содержание учебного материала	2	
	1 Введение в образовательную программу. Что такое художественная гимнастика. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. История художественной гимнастики. Достижения русских гимнасток. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.	2	
	Практические занятия	-	
	Лабораторные работы	-	
	Контрольные работы	-	
Самостоятельная работа	-		
Раздел 2 Физическая подготовка		97	
Тема 2 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	97	
	1 Общая и специально - физическая подготовка. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей физической подготовке и специально - физической подготовке. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов. Требования техники безопасности на занятиях. Общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена.	3	
	Практические занятия	94	
	1 Строевые упражнения: – понятия: строй, шеренга, колонна, направляющий, замыкающий; – передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой, по диагонали; – фигурные построения: ряды, колонны, круги; – движения шагом, бегом; – статические позы: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении, перемена направления; бег, стилизованный бег, приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.	25	

	2	Общеразвивающие упражнения: – упражнения для рук и плечевого пояса; – упражнения для шеи и туловища; – упражнения для ног, голеностопного сустава, мышц, бедра; – упражнения в партере; – прыжки и их разновидности; – упражнения для развития быстроты; – упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание); – равновесия и вращения.	25	
	3	Игры и игровые упражнения: – сюжетные игры: «Веселая бабочка», «Веселые воробушки», «Резвые мышата», «Догоняй-ка», «Поезд», «Ветер и листья», «Котик идет»; – обучающие игры: «Мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо»; – малые подвижные игры: «Мяч с поля», «Лови мяч»; – эстафетные игры: «Ведение мяча», «Ведение обруча».	19	
	4	Функциональная подготовка: – 15-20 минутные комплексы аэробики или ритмической гимнастики; – танцы любой стилистики в течение 15-20 минут; – прыжковые серии с предметами и без.	25	
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа			
	Содержание учебного материала		25	
Тема 3 Специальная физическая подготовка	1		-	
	Практические занятия		25	
	5	Упражнения для развития амплитуды и гибкости: – наклоны вперед, назад, в стороны; – шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, – маховые, круговые, пружинящие движения.	7	
	6	Упражнения на формирование осанки:	6	

		– различные виды ходьбы; – упражнения для правильной постановки рук и ног.		
	7	Упражнения для развития координации движений: – выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики.	6	
	8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и общей выносливости: – различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости; – прыжки на месте и с продвижением на одной и/или двух ногах.	6	
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа		-	
Раздел 3 Техническая подготовка			25	
Тема 4 Беспредметная подготовка	Содержание учебного материала		9	
	1		-	
	Практические занятия		9	
	9	Формирование техники телодвижений: – упражнения: пружинные движения, расслабления, волны, взмахи, наклоны, равновесия, повороты, прыжки; – акробатические элементы: статистические положения (мосты, шпагаты, упоры, стойки); динамические движения (перекаты, кувырки, перевороты); – партерные элементы (седы, упоры, положения лежа, движения; ходьба и бег, спортивные виды ходьбы; спортивные виды бега; спец виды ходьбы и бега; – танцевальные элементы.	9	
	Лабораторные работы		-	
	Контрольные работы		-	
Самостоятельная работа		-		
Тема 5 Предметная подготовка	Содержание учебного материала		8	
	1		-	
	Практические занятия		8	
	10	Формирование техники движений с предметами: (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой): удержание и баланс, вращательные и фигурные движения,	8	

		бросковые движения и перекаты.	
		Лабораторные работы	-
		Контрольные работы	-
		Самостоятельная работа	-
Тема6 Хореографическая подготовка		Содержание учебного материала	8
	1		-
		Практические занятия	8
	11	Упражнения у опоры на постановку корпуса, позиции рук, ног и головы, начальные элементы (препарасьон, батман, плие, ролевэ); танцевальные шаги: приставной шаг (назад), шаг галопа.	8
		Лабораторные работы	-
		Контрольные работы	-
		Самостоятельная работа	-
Раздел 4 Практическая подготовка			8
Тема7 Контрольные испытания (подготовка и проведение открытого урока)		Содержание учебного материала	8
	1		-
		Практические занятия	8
	12	Контрольные испытания (подготовка к открытому уроку);	6
	13	Показательные выступления перед родителями.	2
		Лабораторные работы	-
		Контрольные работы	-
		Самостоятельная работа	-
Всего:			165

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в учебном кабинете; в спортивном зале.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место преподавателя;
- места по числу слушателей;
- комплект учебно-методической документации.

Технические средства обучения: компьютер; средства отображения информации: проектор, экран, монитор.

Оборудование спортивного зала:

- ковер гимнастический;
- мат гимнастический;
- зеркало 12х2м;
- станок хореографический;
- скамейка гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- магнитофон или CD - проигрыватель;
- булава гимнастическая;
- ленты для художественной гимнастики (разных цветов);
- мяч для художественной гимнастики;
- обруч гимнастический;
- скакалка гимнастическая.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе . /Г.А. Боброва – М.:Физкультура и спорт, 1978г.
2. Винер, И. А., Горбулина Н.М., Циганкова О.Д.: Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики/И.А. Винер,Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова – М.: Просвещение,2011.
3. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие, /Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Савицкий – М:2007.
4. Кечетджиева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечетджиева, М. Ванкова, М. Чуприянова – М.:Физкультура и спорт,1985г.
5. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.
6. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации /Н.А. Овчинникова – Киев: КГИФК 1991г.
7. Плотников А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. Художественная гимнастика: учебно-образовательная программа для СДЮСШОР, ШВСМ / А.И. Плотников, А.В. Плешкаль, Л.Ф. Орлакис – Краснодар, 2006г.
8. Примерные требования к программам дополнительного образования обучающихся. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты обучающихся Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844.
9. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, /

- Т.Т. Ротерс – М.: Просвещение, 1989г.
10. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы. Предметная линия учебников / под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова – М.: Просвещение, 2011г.
 11. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. Пособие / под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. – М.: Издательство «РЕГЕНС», 2013г.
 12. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры./ Под редакцией Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982г.
 13. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов института физической культуры / под редакцией Карпенко Л.А. – М.: Всероссийская Федерация Художественной гимнастики, 2003г.

3.3 Организация образовательного процесса

Организация учебного процесса при освоении программы осуществляется согласно рабочему учебному плану и графику учебного процесса.

3.4 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации.

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется посредством проведения текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе оценки практических занятий. В конце обучения проводятся контрольные испытания в форме открытого урока (показательные выступления перед родителями). По окончании курса слушателям выдается сертификат.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы полукробатики);	– оценка выполнения практических заданий №1-№9;
– технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;	– оценка выполнения практических заданий №10-№11;
– слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;	– оценка выполнения практических заданий №9-№12;
– согласовывать движения с музыкой;	– оценка выполнения практических заданий №9-№12;
Знания:	
– требования техники безопасности на учебно-тренировочном занятии;	– оценивание устных ответов; – оценка выполнения практических заданий №1-№10;
– общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;	– оценивание устных ответов; – оценка выполнения практических заданий №1-№12.
– основные термины художественной гимнастики;	– оценивание устных ответов; – оценка выполнения практических заданий №1-№12.