Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 625
с углубленным изучением математики Невского района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина

ПРИНЯТА решением
Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол
от «30» августа 2018 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от «01» сентября 2018 г.
№ 77/21

И.О.Директора
Л.А.Альсеитова

Рабочая программа
Секции «Художественная гимнастика»

на 2018-2019 учебный год

Педагоги дополнительного образования:
Голдобина Ирина Николаевна
Попова Анжелина
Скрыльникова Ксения Николаевна
Морозова Ирина Александровна

Санкт- Петербург
2018

Пояснительная записка

Среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Это женский вид спорта, олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Красота, грация, пластичность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у всех зрителей гимнастического вида спорта. Что же касается техники работы с предметом (обручем, булавами, скакалкой, мячом, лентой), то ей могут позавидовать и профессиональные цирковые жонглеры.

На международной арене художественная гимнастика появилась в конце пятидесятых годов и с тех пор непрерывно и бурно развивается. В 1967 году в программе появились групповые упражнения в дополнение к соревнованиям в личном первенстве. В программе Олимпийских игр этот вид спорта с 1984 года.

Начиналось всё на берегах Невы, в начале тридцатых. К тому времени в России были известны ритмично-пластические системы Франсуа Дельсарта и Айседоры Дункан. В Ленинграде работали энтузиасты этого направления Р.А. Варшавская, Е.Н.Горлова и др., а также их ученицы в буквальном смысле слова создали отечественную школу художественной гимнастики.

Стремление к красоте свойственно женской природе. Поэтому каждый год спортивные школы города принимают сотни девочек, мечтающих о красоте, совершенстве и спортивной славе. Но, как правило, дети, желающие обучаться в этих специализированных школах, проходят строгий отбор. Не всем это удается с первой попытки, но огорчаться не стоит.

В Санкт-Петербурге работает множество групп и секций художественной гимнастики при школах, Домах и Дворцах культуры и т.д., где дети могут получить начальную подготовку. Лучшие из них со временем

попадут в руки опытных тренеров, где будут постигать секреты спортивного высшего мастерства.

Чемпионами становятся единицы, но все, кому удалось соприкоснуться с этим видом спорта, навсегда сохранят привязанность и любовь к этому удивительному миру совершенных движений, грации и красоты.

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа «Художественная гимнастика» это дополнительная образовательная программа, предназначенная для реализации в образовательных учреждениях таких как: школа, спортивная школа, клуб, центр и другие образовательные учреждения для детей школьного возраста предполагающих работу по дополнительному образованию детей.

Программой предусмотрена показательная, соревновательная деятельность воспитанниц в большом объеме.

Художественная гимнастика – это женский вид спорта и достаточно молодой.

Данная программа рассчитана на девочек от 5 лет до 14 лет.

Образовательный процесс продолжается пять лет и включает три этапа, второй и третий из которых проводятся в текущем учебном году.

- ✓ 2 этап - 3-й год обучения для возраста 7-9 лет;
- ✓ 3 этап - 4-5-й год обучения для возраста 10-14 лет.

Занятия проводятся как для группы воспитанниц, так и индивидуально. Вместе с этим возможно использование индивидуально-групповой формы организации деятельности учащихся. Проводятся занятия в форме тренировки, соревнования, показательных выступлений, репетиций, сбора и концерта. Подобные формы занятий возможны при реализации дополнительной образовательной программы в общеобразовательном

учреждении, а также при слиянии целей и задач программы с целями и задачами воспитательной работы ОУ.

Режим занятий

2 этап – 3-й год обучения для возраста 7-9 лет: 9ч. в неделю.

3 этап – 4-5-й год обучения для возраста 10-14 лет: 14ч. в неделю.

В результате освоения комплексных составляющих программы «Художественная гимнастика» воспитанница выполняет юношеские и взрослые разряды, нормативы. Существуют определенные нормы выполнения упражнений, стандарты физической подготовки, как общей, так и специальной. Соотношение того, как выполняется то или иное действие со стандартом и есть основной способ проверки ожидаемого результата.

Ожидаемые результаты по каждому этапу обучения

2 этап – 3-й год обучения для возраста 7-9 лет: упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч (соответствие программе ЕВСК);

3 этап – 4-5-й год обучения для возраста 10-14 лет: упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (соответствие программе ЕВСК).

Зачеты, соревнования, сдача контрольных нормативов – важные формы отслеживания результативности образовательной программы как в целом, так и поэтапно.

Цель: Развитие индивидуальных физических качеств девочек средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- освоение комплекса общей физической подготовки;

- освоение комплекса специальной физической подготовки;
- освоение акробатического комплекса;
- освоение комплекса художественной гимнастики.

Развивающие:

- выполнение разрядных нормативов;
- развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие артистических, эмоциональных качеств;
- воспитание музыкального вкуса;
- воспитание волевых и лидерских качеств.

Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика» является авторской комплексной дополнительной образовательной программой, построенной на принципах:

1) Природосообразности, согласно которому необходимо руководствоваться факторами естественного, природного развития ребенка. Следовательно, придерживаться правил:
   a) Учет возрастных особенностей;
   b) Учет половых особенностей;
   c) Учет индивидуальных особенностей;
   d) Опора на положительное в ребенке, на сильные стороны личности;
   e) Развитие инициативы и самостоятельности.
2) Культуросообразности, согласно которому возможно приобщить воспитанников к определенной культуре гармонии тела.
3) Гуманизма, который полагает признание ценности ребенка как личности, его прав на свободу, защиту и охрану жизни, здоровья, создание условий

для развития ребенка, его творческого потенциала, оказание помощи в самоопределении, самореализации.

Программа в целом направлена на укрепление физического здоровья девочек, на создание условий для индивидуального роста физических возможностей воспитанниц в данном виде спорта.

Особой отличительной особенностью данной программы является ее доступность. Это значит, что любая девочка может прийти на занятия секции и попробовать свои силы в художественной гимнастике. Как правило, воспитанницы не нашедшие личную заинтересованность в этом виде спорта прекращают занятия, а те из них кто нашел свой интерес со временем привыкают к нагрузкам и справляются с программными требованиями.

Подведение итогов проходит, как правило, в форме соревнований, которые заканчиваются награждением победителей с занятием соответствующего места (1,2,3) и присвоением соответствующего разряда.

Учебный план объединения «Художественная гимнастика»

п/п	комплекс	Кол-во часов			
		2 этап		3 этап	
		3-й год обучения 7-9 лет группа УТ-1		4-й и 5-й год обучения 10-15 лет УТ-2, УТ-3, СОГ-1, ГСС	
		неделя	9 мес	неделя	9 мес
1	Комплекс общей физической подготовки	2	72	3	108
2	Комплекс специальной физической подготовки	2	72	3	108
3	Комплекс акробатической подготовки	2	72	3	108
4	Комплекс художественной гимнастики	2	72	4	144

5	соревнования	1	36	1	36
Всего		9	324	14	504

Содержание программы

2 этап – 3-й год обучения (7-9 лет): упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч (соответствие программе ЕВСК).

Комплекс ОФП №1: стойки (основная, широкая, на носках, на одной, другую на носок); седы (сед, сед согнув ноги, сед углом, сед на бедре); упоры (упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, на одном колене); выпады; основные положения рук (вперед, вверх, в стороны, на пояс, к плечам, за голову, перед грудью); упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук (наклоны и повороты туловища и головы; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях).

Комплекс СФП №1: упражнения на гибкость и силу мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов, суставов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного отделов); упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (сесть и лечь, поднимания и опускания ног лежа на спине и в висе на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (прогибание назад или отведение ног назад лежа или в висе, «лодочка», «рыбка» и др.); упражнения на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре, выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие ловкости (динамичные упражнения, подвижные игры с предметами, бегом, лазанием и др.); упражнения на развитие выносливости (комплекс

общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом, бег, прыжки через скакалку и др.).

Комплекс ОФП: стойки; седы; упоры; выпады; основные положения рук; упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях.

Комплекс СФП: упражнения на гибкость и силу мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов, суставов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного отделов); упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (сесть и лечь, поднимания и опускания ног лежа на спине и в висе на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (прогибание назад или отведение ног назад лежа или в висе, «лодочка», «рыбка», мост и др.); упражнения на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре, выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие ловкости (динамичные упражнения, подвижные игры с предметами, бегом, лазанием и др.); упражнения на развитие выносливости (комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом, бег, прыжки через скакалку и др.).

Комплекс ХГ: позиции ног; танцевальные элементы. Упражнения без предмета: ходьба и бег, специфические упражнения; наклоны; равновесия; повороты; прыжки; акробатические и полу акробатические элементы (шпагаты, мост, кувырки вперед, назад, в сторону, боком, стойка на лопатках). Упражнения со скакалкой, с обручем, с мячом. Упражнения музыкально-двигательной подготовки.

Комплекс АП: акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки, подкатки в мост, «червячок», перевороты, колесо).

3 этап - 4-5-й год обучения (девочки 10-14 лет): упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (соответствие программе ЕВСК).

Комплекс ОФП: стойки; седы; упоры; выпады; основные положения рук; упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях.

Комплекс ХГ: позиции ног; танцевальные элементы. Упражнения без предмета: ходьба и бег, специфические упражнения; наклоны; равновесия; повороты; прыжки; акробатические и полу акробатические элементы (шпагаты, мост, кувырки вперед, назад, в сторону, боком, стойка на лопатках). Упражнения со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой. Упражнения музыкально-двигательной подготовки.

Комплекс АП: акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки, подкатки в мост, «червячок», перевороты вперед, назад, с опорой на одну руку, на локтях, с выкрутом рук в сед и т.д., колеса с различными видами опоры).

Список использованной литературы:

1. М.А.Говорова, А.В.Плешкань, Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике, Москва 2009г.;
2. Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Сивицкий, Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, Москва 2010г.;
3. Л.А.Карпенко, Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург 2011г.;
4. О.М. Назарова, Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет, Москва 2011г.;
5. Л.А.Карпенко, Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург 2012г.;
6. Л.А.Карпенко, Художественная гимнастика, Москва 2013г.;
7. Т.С. Лисицкая, Художественная гимнастика, Москва 2014г.;
8. Г.А.Боброва, Художественная гимнастика в школе, Москва 2014г.;
9. Т.Т.Ротерс, Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, Москва 2015г.;
10. Н.К.Меньшиков, Гимнастика и методика ее преподавания, Санкт-Петербург 2017г.