



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУБИН» ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Принята»
Педагогическим советом
ДЮСШ «Рубин»
«20» 08 2019 г.
Протокол № 3



Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

*Программа рассчитана на
детей
и подростков в возрасте
от 6 до 18 лет*

Срок реализации программы 12 лет

*Авторы программы:
Киселева З.М.
Яцентая Ю.П.
(тренеры-преподаватели
по художественной гимнастике)
Ракова Е.В.
(инструктор-методист)*

Оглавление:

1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	20
2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Формы аттестации	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методические материалы	29
3. Список использованной литературы	33
4. Приложение 1	34

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Со словом гимнастика связывают понятие красивого и стройного тела, крепких мышц, грациозных движений. Художественная гимнастика – это прежде всего образные этюды, диалог с предметом, в которых ребенок может выразить свое собственное восприятие музыки, свою неповторимость, индивидуальность. В процессе занятий художественной гимнастики развиваются музыкально-пластические способности, двигательные навыки и умения в процессе игрового общения детей с музыкой через движения.

Благодаря этому виду спорта дети избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы.

Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности к выполнению мягких, плавных движений, танцевальных по характеру. Разнообразие, широкий диапазон трудности упражнений позволяют применять их в занятиях с группами различного возраста и разной подготовленности.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой.

Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивает любовь к искусству своего народа. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различный контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствует анатомо-физиологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела.

Нормативная база

Дополнительная общеразвивающая программа по художественной составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта от 27 декабря 2013 г. № 1125, и Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам». Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Программа направлена на гармоничное физическое развитие дошкольников, на массовый уровень – оздоровительно-развивающую художественную гимнастику.

Физкультурно-спортивная направленность является одним из важных направлений дополнительного образования. Особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Программа физкультурно-спортивного направления сосредоточена на укреплении здоровья, формирования навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Художественная гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Эффективность художественной гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Она способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и организма в целом. Высокая двигательная активность обучающихся под музыку создают радостное, приподнятое настроение, заряжает положительной жизненной энергией.

Актуальность программы. В наш стремительный век, засилья компьютерными играми, сидячим образом жизни большим объемом информации в школе и дома – приводит к резкому ухудшению здоровья детей и подростков.

Нестабильная социально – экономическая обстановка приводит к ряду негативных явлений.

Известно, что люди со слабо развитым мышечным тонусом с трудом могут решать некоторые проблемы.

Одним их величайших даров, что мы можем дать своим детям - это помочь развивать их двигательные навыки и подготовить их к ведению здорового образа жизни. Хотелось, чтобы занимающиеся получали удовольствие и уверенность от движения своего тела и чувствовали себя в своем теле «как дома», так как сидячий образ жизни оценивается как серьезная угроза здоровью личности.

Хорошо составленная программа движений – та, которая выделяет время для организованного использования двигательной активности на занятиях.

Игры и досуг – вот две необходимые составляющие детской жизни, но они не гарантируют, что ребенок научится основным двигательным навыкам.

В Восточном микрорайоне, практически отсутствуют учреждения культуры, молодежной политики, физической культуры и спорта. Дети и подростки после учебы в школе порой предоставлены сами себе. Спортивный комплекс Детско-юношеской спортивной школы «Рубин» является единственным муниципальным спортсооружением в микрорайоне, где занимается огромное количество детей и подростков, увлеченных разными видами спорта, в том числе и художественной гимнастикой.

Практика показывает, что физическая культура и спорт являются эффективным средством профилактики: болезней, наркомании, курения, употребления алкоголя и других негативных явлений которые присутствуют в нашем обществе. Но в настоящее время бюджетные затраты на осуществление программ, связанных с вовлечением детей и учащейся молодежи в активные занятия физической культурой и спортом, на порядок ниже затрат на оказание и совершенствование лечебной помощи, лекарственное обеспечение и содержание молодых правонарушителей в специальных учреждениях, наркоманов и алкоголиков.

Занимаясь по данной программе хотелось бы повысить социальную значимость физической культуры и спорта и использовать это не только для профилактики правонарушений среди детей и подростков, но и для организации досуговой деятельности и оздоровления молодого поколения, формирования потребности в здоровом образе жизни, осуществления всестороннего гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся, вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявление у них склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны программа взаимосвязана с дополнительной предпрофессиональной образовательной программой в области физической культуры и спорта по виду спорта «художественная гимнастика», реализуемой в детско-юношеской спортивной школе.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в предоставлении каждому из них возможности осваивать учебно-тренировочные упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что на отделении художественной гимнастики ДЮСШ «Рубин» могут заниматься

дети различного уровня и физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя приобретенные навыки.

Возраст детей: данная программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 6 до 18 лет.

Сроки реализации программы: 12 лет.

Практическая значимость изучаемого материала заключается в привитии обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики; укреплении психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и совершенствование двигательных способностей обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни и укрепление здоровья средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по технической, тактической, специальной физической, психологической, хореографической и теоретической подготовке.

Развивающие:

- развивать физические и технические качества, которые позволят в полной мере освоить навыки художественной гимнастики.

Воспитательные:

- сформировать коллектив единомышленников;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитывать потребность в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.

1.3. Содержание программы

Программа предусматривает последовательность изучения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с годами обучения и возрастом

обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной. Учебно-тематический план рассчитан на 46 учебных недель.

Учебно-тематический план

№ раздела (УЭ)	Название раздела/темы/ учебный элемент (УЭ)	Форма проведения занятий	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	Беседа	4-6	4-6		беседа
2	Общая физическая подготовка - Развитие физических качеств: силы, выносливость, быстроты, гибкости, ловкости. - Подвижные игры	Учебно-тренировочное занятие	66-100		66-100	контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка - Упражнения на развитие равновесия, гибкости, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости - Хореографическая подготовка - Акробатическая подготовка;	Учебно-тренировочное занятие	26-40		26-40	контрольные нормативы
4	Техническая, тактическая подготовка -Фундаментальные трудности тела: равновесия, наклоны, повороты, прыжки; - Фундаментальные и другие технические группы работы с предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой. -Музыкально-двигательное воспитание	Учебно-тренировочное занятие	52-80		52-80	контрольные нормативы
5	Интегральная (техничко-тактическая) подготовка	Учебно-тренировочное занятие	8-10		8-10	
6	Участие в соревнованиях	Товарищеская игра, матчевая встреча	8-12		8-12	Протокол игр
7	Контрольные испытания	Учебно-тренировочное занятие	4		4	контрольные нормативы

Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-