

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» на 2017-2018 учебный год**

**Пояснительная записка**

**Направленность (профиль)программы.**

Программа **«Художественная гимнастика»** является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность** программы состоит в направленности на решение острых проблем гиподинамии детей и подростков, снижения уровня физического развития и здоровья современных детей. Гимнастика входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. А её элементы – в любую общую физическую подготовку и корригирующие программы. Благодаря занятиям художественной гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие обучающихся: понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку. Благодаря использованию в программе методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке спортивных и сценических показательных программ расширяются границы интеллектуального, эмоционального и социального развития детей. Приоритет индивидуального подхода в обучении позволит обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями. Таким образом, программа, созданная на основе художественной гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

**Отличительные особенности программы**

Программа «Художественная гимнастика» построена на основе концентрического способа. Такой способ построения позволяет один и тот же материал излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания новыми компонентами.

Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей;

- в основе программы лежат классические методы обучения детей;

- учитывая специфику соревновательной деятельности СОК - Специального Олимпийского комитета - в группе могут заниматься обучающиеся разного возраста и разного уровня подготовки;

- тренировочные и соревновательные нагрузки соответствуют функциональным возможностям организма обучающихся и их умственному развитию;

- в процессе всего периода занятий соблюдается рациональный режим, обеспечивается организация врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью и физическим развитием обучающихся.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики - художественная как средство гармоничного развития детей и как вид спорта. Программа и план обучения варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагога дополнительного образования.

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, музыкальный.

Содержание занятий в объединении художественной гимнастики направленно на обеспечение разносторонней физической подготовки. В основу программы положена общефизическая подготовка (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения из других видов спорта); специальная физическая подготовка, которые направлены на развитие координации, быстроты, выносливости, равновесия, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, ориентировки в пространстве; музыкально – ритмические упражнения, хореографическая подготовка, а так же широкая система специальных и общефизических упражнений направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики.

С учётом учебно-материальной базы и индивидуальных возможностей каждого обучающегося педагогом подбираются наиболее адекватные физическим возможностям занимающихся упражнения, количество повторений и интервалы отдыха.

**Особенности занятий с детьми с ОВЗ**

В системе обучения и воспитания детей с ОВЗ одним из обязательных компонентов является развитие у воспитанников физической культуры, которая способствует формированию у детей с проблемами развития дополнительных возможностей по коррекции психофизического, физического развития и улучшения здоровья. Развитие и совершенствование физической культуры детей достигается через систему спортивных секций в свободное от уроков время. У детей вполне естественные желания быть в движении: бегать, прыгать, проявлять себя на соревнованиях. Все эти потребности восполняются на занятиях в спортивном объединении для улучшения двигательной координации, ловкости, гибкости, воспитания работоспособности и целеустремлённости. Успех в достижении результатов зависит от правильно поставленной перед ребёнком цели, от методов его обучения с учётом морально-психологических и физических возможностей каждого ребёнка. Двигательные нарушения у этой категории детей разнообразны и зависят от структуры дефекта. У детей с ОВЗ следующие специфические особенности:

* неустойчивая и плохая переключаемость внимания;
* нарушение памяти (особенно низок объём кратковременной оперативной памяти);
* замедленный темп умственной работоспособности, сенсомоторных реакций и скорости протекания психических процессов;
* нарушение способности к общению, анализу, синтезу, установления причин и следствия, связей и отношений, расстройство аналитико-синтетической деятельности;
* преобладание возбуждения над торможением;
* неумение разумно управлять своим двигательным аппаратом из-за недоразвития своих психомоторных функций;
* плохая способность к действиям со сложной последовательностью исполнения;
* нарушены представления о времени, пространстве и движении;
* двигательное беспокойство, торопливость, наличие лишних движений.

Для лиц с ОВЗ и астеническим типом дефекта психики характерным является замедленный темп психической деятельности, повышенная утомляемость, неустойчивая и быстрая истощаемость активного внимания. Учитывая эти особенности, можно сделать следующие выводы по методике тренировки лиц с лёгкой умственной отсталостью:

* низкий уровень развития внимания, восприятия и особенности памяти требуют постоянной активизации и концентрации внимания воспитанников на отработке каждого физического упражнения;
* замедленное механическое запоминание диктует необходимость многократного повторения основных базовых физических упражнений;
* низкий уровень владения такими процессами, как анализ, синтез, абстрагирование, требуют опоры на практически – действенное мышление, однако при этом необходимо продолжать постоянно развивать эти мыслительные процессы во время общения с воспитанниками на тренировках.

Из особенностей восприятия и речи вытекает необходимость отказа от длительного и частого использования словесных методов (особенно надо избегать значительных по времени пояснений к выполнению упражнений). Учитывая эмоциональную неуравновешенность, необходимо на занятиях поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу без крайностей в проявлении положительных эмоций, с пониманием, чуткостью и терпением воспринимать смены настроения, беспричинную злобность или эйфорию. Отсутствие целеустремлённости, воли мотивации, любознательности и инициативы, низкий уровень сознательности требуют постоянного побуждения к целенаправленной деятельности, что может быть достигнуто введением элементов проблемности и примерами достигнутых результатов более старших воспитанников. Поставленная перед обучающимися проблема вызывает интерес, а успехи усиливают мотивацию, что служит важным условием позитивного отношения к занятиям в спортивном объединении.

Особую актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности школьников с нарушением интеллекта в оздоровительных и коррекционных целях. Исследованиями показано, что развитие движений у детей, в частности тонких движений пальцев рук, стимулирует созревание центральной нервной системы, одним из проявлений которой является ускорение развитие речи. Так, установлено, что особенно тренировка движений пальцев рук, приводит к развитию активной речи ребёнка, а ограничение подвижности резко ухудшает, фактически останавливает её развитие. Взаимосвязь речевых и моторных функций закономерна. Необходимо организовать и направить деятельность обучающихся таким образом, чтобы во всех видах обеспечивалось коррекционное воздействие на детей с учётом их двигательных расстройств.

Поэтому в образовательных учреждениях, реализующих АООП, широкое распространение получил адаптивный спорт, содержание которого направленно не только на формирование высокого спортивного мастерства и достижение обучающимися наивысших результатов в его различных видах, но и на физическую реабилитацию и социальную адаптацию. В настоящее время адаптивный спорт развивается в рамках Специального олимпийского движения.

**Художественная гимнастика - это система физических упражнений, построенных на связи движения с музыкой.**

Главный же результат занятий художественной гимнастикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причём это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребёнка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Художественная гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на общее развитие.

Отличительной особенностью художественной гимнастики является эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Художественная гимнастика наряду с развитием физических качеств способствует эстетическому воспитанию. Органическое сочетание движений с музыкой обуславливает танцевальный характер упражнений и придаёт им целостность, слитность и яркую динамическую структуру. Упражнения требуют систематического совершенствования координации движений, выполняемых с разнообразной скоростью и различным напряжением мышц. Танцевальность упражнений заключается в умении придать движениям различный характер и разную эмоциональную окраску.

Упражнения с предметами – ценное средство для развития выносливости, ловкости, быстроты, смелости и настойчивости. Броски, ловля, перекаты вращения и другие упражнения с предметами, связанные с умением распределять движения в пространстве и во времени и сочетать их с движением тела, требуют разносторонней координации и тонких мышечных ощущений. При их выполнении создаются благоприятные условия для функционального совершенствования зрительного и кожных анализаторов, для развития координационных способностей занимающихся.

Ритм общих движений (рук, пальцев рук и т.д.) помогает воспитывать и ритм речи, создаёт условия (в первую очередь физиологические) для коррекции речевых и других нарушений посредством использования заданий на развитие чувства ритма.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся среднего и старшего школьного возраста (11 – 16 лет).

**Цель и задачи программы**

**Цель программы**: формирование общечеловеческих ценностей, укрепление здоровья, гармоничного развития личности, направленное на всестороннее развитие двигательных способностей, физического и психического благополучия обучающихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью.

**Задачи**

**Обучающие:**

**-** вооружить специальными знаниями, двигательными навыками и умениями в объёме начальной подготовки по художественной гимнастике;

- содействовать овладению выполнения базовых гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии;

* обучить выполнению базовых элементов художественной гимнастики в согласовании с музыкой;

- формировать музыкально-двигательные умения, навыки;

**-** содействовать организации здорового и содержательного досуга обучающихся;

**Развивающие:**

- содействовать выработке у обучающихся правильной осанки;

- повысить уровень развития двигательных способностей (координации, гибкости выносливости, быстроты) и специальных качеств (памяти, внимания, умственного кругозора, музыкальности, выразительности, творческой активности и общей культуры поведения);

**-** развивать физические, моральные и волевые качества;

**-** всесторонне гармонично развивать формы тела и функции организма, направленные на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;

- способствовать развитию творческих способностей обучающихся.

**Воспитательные:**

* содействовать формированию интереса к художественной гимнастике и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
* воспитывать моральные, волевые, эстетические качества, аккуратность и старательность;
* способствовать формированию дисциплинированности, целеустремленности, настойчивости и коммуникативных качеств;
* содействовать эстетическому воспитанию обучающихся.

**Коррекционные**:

* Формировать навык регуляции темпа движений, согласованного с музыкальным сопровождением;
* Обучать синхронному выполнению разнообразных построений, перестроений и передвижений в соответствии с различным характером музыкального произведения;
* Развивать восприятие изменения в характере музыки в сочетании с коллективными перестроениями и передвижениями;
* Корригировать общую моторику (ног, рук, пальцев рук);
* Совершенствовать все параметры движений, включая объём, переключаемость, амплитуду и т.д.;
* Развивать функции равновесия;
* Устранять недостатки в коррекции движений;
* Исправлять нарушения в регулировании мышечного тонуса;
* Улучшать быстроту двигательной реакции;
* Корригировать недостаточную ориентированность во времени и в пространстве;
* Воспитывать внимание;
* Развивать память и другие познавательные процессы (ощущения, восприятие, мышление, воображение);
* Создавать высокий эмоциональный фон с помощью функциональной музыки и др.

**Условия реализации программы**

**Условия набора и формирования групп.** В группу принимаются все желающие заниматься гимнастикой, обучающиеся разных возрастов, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

**Объём программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | Количество часов в год | Общий объем курса обучения |
| 1 год обучения | 72 | **72** |

**Сроки реализации программы- 1 год.**

**Наполняемость учебной группы до** 10 человек.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации деятельности детей на занятии.** Программа предполагает групповые и индивидуальные занятия с детьми. Учебно-воспитательный процесс по программе «Художественная гимнастика» осуществляется в форме теоретических занятий (бесед, лекций), практических занятий (традиционных, комбинированных, зачётных), праздников, подвижных игр, эстафет и соревнований.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа. 36 учебных недель (72 часа в год)

Продолжительность академического часа 40 мин;

**Материально-техническое обеспечение**

* гимнастические палки, скакалки, ленты. Обручи, булавы, большие и малые мячи, маты, гимнастическая стенка, скамейки;
* видеоматериалы программ СОК по художественной гимнастике.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

* сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
* сформировать эстетический вкус, коммуникативные качества личности, дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость.

**Метапредметные:**

* расширить свои знания об организме человека и здоровом образе жизни;
* развить специальные качества (музыкальность, чувство ритма, выразительность и артистизм);
* повысить уровень развития основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).

**Предметные:**

* приобрести умения выполнять движения художественной гимнастики и согласовывать их с музыкой;
* овладеть основными элементами художественной гимнастики.

**По окончании курса «Художественная гимнастика» обучающиеся должны знать и уметь**:

* Перечислять основные правила организации места занятий и подбора одежды.
* Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней.
* Осваивать и выполнять танцевальные элементы, движений и шагов.
* Держать правильно осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге.
* Выявлять ошибки выполнения упражнений, упражнений с предметами и исправлять их.
* Осваивать и описывать технику разучиваемых упражнений.
* Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Данной образовательной программой предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачётные занятия, соревнования, показательные выступления.

Для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач предусмотрены следующие формы контроля:

- промежуточный контроль (декабрь)- в форме зачётного занятия;

- итоговый контроль (май) – в форме зачётного занятия, соревнований, показательных выступлений;

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путём:

- анализа сохранения контингента обучающихся и стабильности посещения занятий;

- анализа участия обучающихся в соревнованиях, праздниках и фестивалях;

- наблюдения педагога;

**Учебный план**

**1год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Наименование темы (раздела)** | **Количество часов** | |
| **Теория** | **Практика** |
| **1** | Водное занятие | 1 | **-** |
| **2** | Теоретическая подготовка | 3 | **-** |
| **3**  3.1  3.2  3.3  3.4 | Общая и специальная физическая подготовка  Гимнастические упражнения  Акробатические упражнения  Хореографическая подготовка  Работа с предметами |  | **42**  **14**  **9**  **9**  **15** |
| **4** | Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты |  | **4** |
| **5** | Упражнения квалификационной программы |  | **18** |
| **6** | Подведение итогов, показательные выступления | По специальному плану | |
| **7** | Соревнования |  | **4** |
|  | Итого | **4** | **68** |
|  | **72** | |

**Рабочая программа**

**1 год обучения**

**Содержание программы**

1. **Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство группы. Краткие сведения о истории гимнастики. Показ видеоряда о гимнастике.

1. **Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания, личная гигиена гимнастов. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Уход за инвентарём. Требования техники безопасности на занятиях. Общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки программ.

**3. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).**

**3.1 Гимнастические упражнения и комплексы.**

**ОФП - общая физическая подготовка.**

Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

ОФП включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

В практический материал данного раздела программы входят:

* упражнения для разминки;

*В программу* ***упражнений разминки*** *включены:*

*в общую разминку - упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;*

*в партерную разминку – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лёжа;*

*в разминку у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры*

* элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия и гибкости;
* упражнения с предметами;
* базовые элементы хореографии;

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

**Гимнастические упражнения.**

Общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег и небольшие прыжки.

В базовую программу входят:

**-** шаги с продвижением вперёд на полупальцах стоя и в полуприседе;

- приставные шаги вперёд (на полной стопе);

- шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;

- шаги в полном приседе;

- бег (по кругу, лицом вперёд, спиной вперёд);

- небольшие прыжки в полном приседе;

- отведение ног назад (или махи назад);

- наклоны туловища вперёд, назад, и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;

- упражнения для стоп;

- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;

- упражнения развития гибкости позвоночника;

- упражнения для мышц спины, для укрепления мышц бёдер, голеностопных суставов;

- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;

- наклоны туловища вперёд в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперёд горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;

- равновесия на одной ноге (нога вперёд, в сторону, назад); упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперёд.

Партерная разминка - упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины, развития гибкости позвоночника, для укрепления мышц бёдер и мышц рук;

Разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях, наклоны и равновесия;

**Средствами ОФП** обучающихся в кружке художественной гимнастики могут быть:

* **строевые упражнения -** строевые команды, повороты, построения, виды передвижений, размыкание;
* **общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

- без предметов (для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног),

- с предметами (набивными мячами, гантелями, гимнастическими палками, фитбол- мячами);

- на снарядах (гимнастической скамейке, стенке);

* **упражнения из других видов спорта**

- легкоатлетические, спортивные игры, подвижные игры;

**СФП-** этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребёнка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

**Практика: Средствами СФП** могут быть:

* упражнения для развития **гибкости -** наклоны вперёд. в сторону, назад, мосты, шпагаты, махи, удержания ноги, растягивание с помощью партнёра;
* упражнения для развития **скоростно-силовых качеств** – пружинный шаг, пружинный бег, приседания на двух и одной ноге с отягощением, прыжки из глубокого приседа, прыжки со скакалкой за минимальное время, с двойным вращением;
* упражнения для развития **выносливости -** прыжки на двух ногах со скакалкой постепенно увеличивая время, чередование прыжков с одинарным и двойным вращением скакалки;
* упражнения для развития **ловкости -** простейшее жонглирование мячом, обручем, двумя мячами, жонглирование в парах, группах, пробегание поодиночке, парами через вращающуюся скакалку;
* упражнения для развития **равновесия** - ходьба на носках, стойки на носках на определённое время, различные виды равновесий, выпады, равновесия с закрытыми глазами, повороты переступанием, с последующей фиксацией стойки или равновесия, кувырки вперёд, назад, соединение кувырков с равновесием;

**3.2 Акробатические упражнения.** В базовую программу входят:

- группировка, перекаты в группировке;

- кувырки в сторону, вперёд;

- стойка на лопатках, с последующим переворотом на одно колено;

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);

**3.3 Хореографическая подготовка.**

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводиться у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводятся обучение простейшими танцевальными шагами. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп.

* **Хореографическая подготовка**

**-** упражнения у опоры - позиции ног, приседания, выставление ноги, маховые движения, удержание ноги;

**-** упражнения на средине – изучение позиций рук, перевод рук из одной позиции в другую;

В хореографическую подготовку входят**:**

**-** «Демиплие» - полуприсяд в I и II хореографических позициях;

- приставные шаги в сторону;

- ходьба в различном темпе с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;

-упражнения на развитие ритмотемпа: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечают хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4,3/4, 4/4).

- шаги с подскоками вперёд и с поворотом;

-шаги «галопа»: галоп вперёд; галоп в сторону;

- «Полька»;

- «Ковырялочка»;

**3.4 Работа с предметами.**

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

**Скакалка**.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку.

**Практика:** Вращение скакалки, сложенной вдвое.

- «Зеркало» - вращение в лицевой плоскости;

- «Стеночка» - вращение в боковой плоскости;

- «Восьмёрка» - вращение в вертикальной плоскости вправо – влево;

- «Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой;

- «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперёд скакалку);

- «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку);

**Обруч**.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем.

**Практика:** Удержание обруча. Передачи обруча.

Вращение обруча:

- «Зеркало» - вращение в лицевой плоскости и передача;

- «Стеночка» - вращение в боковой плоскости;

- «Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой;

- многократное вращение обруча на талии;

**Мяч**.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.

**Практика:**

- баланс на ладони и передача из руки в руку;

- одиночный отбив от пола и удержание мяча;

- серия отбивов от пола;

**Булавы.**

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с булавами.

**Практика:** Правильное удержание булав:

- удержание при передаче;

- удержание маленькой головки булавы для покачивания и вращений.

- вращение булав поочерёдно и одновременно в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди и вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости;

- постукивание булавами;

**Лента**.

**Теория:** Правила безопасности при выполнении упражнений с лентой.

**Практика:** Удержание гимнастической палки и её передача из руки в руку.

- Взмахи с передачей ленты в другую руку;

- Махи; Круги; Змейки; Спирали; Восьмёрки;

**4. Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

В программе в основном используются *музыкально – сценические и музыкально – хореографические игры с предметами*. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребёнке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Спортивные эстафеты и музыкально – хореографические игры рекомендуется проводить с учётом физического развития ребёнка и его физической подготовленности.

**Теория:** Правила безопасности при участии в играх. Изучение правил игр и игра по ролям. Правила эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т. д.

**Практика:** Сценические постановки «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Весёлый круг» и др.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и серый волк», «Красная Шапочка» и др.

**5. Упражнения квалификационной программы.**

**Практика:** Упражнения обязательной программы с лентой, мячом, булавами, скакалкой, обручем

**6. Подведение итогов, показательные выступления.**

**Практика:** номер для участия в показательных выступлениях. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинации.

**7. Соревнования.**

**Практика:** исполнение обязательных программ.

**Методическое обеспечение программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел**  **программы** | **Формы**  **занятий** | **Приемы и методы**  **организации**  **учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический материал,**  **техническое**  **оснащение**  **занятий** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **1.** | Водное занятие и теоретические занятия. | Беседы,  лекции традиционные занятия, игры | **Приёмы:** устное изложение, беседа лекция, диалог;  **Методы:**  Словесный,  Наглядный,  Репродуктивный,  Индивидуально-фронтальный,  Объяснительно -иллюстративный | Научная и специальная литература  **Оборудование гимнастического зала:**  Зеркала, гимнастическая стенка, скамейки.  **Техническое оснащение:**  Музыкальный центр, CD, DVD проигрыватель | Фронтальный опрос |
| **2** | **Практические занятия:**  Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка | Традиционное занятие, игры, эстафеты,  комбинированное занятие, | **Приёмы:**  **Беседы,** комбинированное занятие, соревнования, показательные выступления.  **Методы:**  Словесный,  Наглядный,  Репродуктивный,  Фронтальный,  Индивидуально-фронтальный,  Объяснительно–иллюстративный,  Групповой. | **Оборудование гимнастического зала:**  Зеркала, гимнастическая стенка, скамейки.  **Техническое оснащение:**  Музыкальный центр, CD, DVD проигрыватель.  **Инвентарь:** скакалки. Булавы. Мячи, ленты. | Зачётное занятие, соревнование**.** |
| **3.** | **Культурно досуговые мероприятия и соревнования** | Соревнования, показательные выступления.  конкурсы, праздники | **Приёмы:**  Игра, упражнения;  **Методы:**  Словесный,  практический  Репродуктивный, частично-поисковый, коллективный,  Групповой. | **Оборудование гимнастического зала:**  Зеркала, гимнастическая стенка, скамейки.  **Техническое оснащение:**  Музыкальный центр, CD, DVD проигрыватель.**Инвентарь:** скакалки. Булавы. Мячи, ленты. | Конкурс, игра-испытание, соревнование. |

**Список литературы**

**для педагогов:**

1. Ротерс Т.Т Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. пособие для учащихся пед. уч-щ по спец.№1910 «Физ. культура». – М. «Просвещение», 1989.
2. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбинациям на уроках физической культуры в школе. – Ленинград, 1991.
3. Винер И.А Физическая культура. Гимнастика / Под ред. И.А Винер: Рабочие программы. Предметная линия учебников.1-4 классы. – М.: «Просвещение»,2011.
4. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. – М.: «Просвещение»,2011.

**для обучающихся и родителей:**

1. Кирпичёв В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: пособие для учителя. -М.:
   1. «Владос»,2002.
2. Мир человека. Анатомия и физиология. - Смоленск: «Русия»,2001. (Детская энциклопедия в картинках).
3. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. -М.: ТЦ «Сфера»,2001.

**Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:**

1. <http://method.novgorod.rcde.ru>    Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
2. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>  Сайт, посвященный Здоровому образу  жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
3. [http://www.abcsport.ru/](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/rabochaya-programma-po-matveevu-1-4-klassy)  Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
4. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
5. <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>  Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
6. <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
7. <http://portfolio.1september.ru>  фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
8. <http://spo.1september.ru>  Газета в газете «Спорт в школе».

**Приложение 1**

**ПРИМЕРНОЕ ГОДОВОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**по программе «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование темы (раздела)** | **Кол.**  **час** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | | **февраль** | **март** | | **апрель** | **май** |
| 1. Вводное занятие | **1** | **1** |  |  |  |  | |  |  | |  |  |
| 2. Теория | **4** |  |  | **1** |  | **1** | |  | **1** | |  |  |
| 3.Общая и специальная физическая подготовка  3.1Гимнастические упражнения  3.2 Акробатические упражнения  3.3Хореографическая подготовка  3.4 Работа с предметами | **42**  **14**  **4**  **9**  **15** | **2**  **1**  **1** | **2**  **1**  **1**  **2** | **2**  **1**  **3** | **1**  **1**  **1**  **2** | **1**  **1**  **2** | | **2**  **1**  **1**  **2** | **2**  **1**  **1** | | **1**  **1**  **1**  **2** | **1**  **1** |
| 4.Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты | **4** | **1** |  | **1** |  | **1** | |  |  | |  | **1** |
| 5.Упражнения квалификационной программы | **18** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | | **2** | **2** | | **2** | **2** |
| 6.Подведение итогов, показательные выступления | По специальному плану | | | | | | | | | | | |
| 7.Соревнования | **4** |  |  |  | **1** |  |  | | **1** | **1** | | 1 |
| Часов в месяц | **72** | **8** | **8** | **10** | **8** | **8** | **8** | | **8** | **8** | | **6** |
| **По плану часов:** | **72** |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |

**Приложение 2**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по программе**

**«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА» на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество**  **часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
|  | Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Способы удержания мяча. Баланс мяча на ладони и передача его из руки в руку. Одиночные отбивы мяча от пола и удержание мяча (двумя и одной рукой). Ознакомление с квалификационной программой: упражнение с мячом. | 2 | 05.09 |  |
|  | Броски и ловля мяча двумя руками. Броски и ловля мяча одной рукой. Изучение квалификационной программы с мячом. | 2 | 12.09 |  |
|  | Броски мяча по дуге над головой. Броски мяча под руку. | 2 | 19.09 |  |
|  | Перекаты мяча по полу. Перекат мяча по полу из положения выпада. | 2 | 26.09 |  |
|  | Перекаты мяча между ладонями. Перекаты мяча по руке. | 2 | 03.10 |  |
|  | Выкрут мяча (внутрь и наружу в горизонтальной и вертикальной плоскости). | 2 | 10.10 |  |
|  | Повороты с мячом. Сочетание элементов с мячом с танцевальными шагами. | 2 | 17.10 |  |
|  | Сочетание элементов с мячом с танцевальными шагами. Упражнения квалификационной программы с мячом (зачёт) | 2 | 24.10 |  |
|  | Правила безопасности на занятиях в упражнениях со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращение скакалки, сложенной вдвое. | 2 | 31.10 |  |
|  | «Зеркало» - вращение скакалки в лицевой плоскости. «Стеночка» - вращение в боковой плоскости. | 2 | 07.11 |  |
|  | «Стеночка» - вращение в боковой плоскости. «Зеркало» - вращение скакалки в лицевой плоскости. | 2 | 14.11 |  |
|  | Махи со скакалкой в боковой плоскости. Махи со скакалкой в горизонтальной плоскости. | 2 | 21.11 |  |
|  | Круги со скакалкой в боковой плоскости. Круги со скакалкой в горизонтальной плоскости | 2 | 28.11 |  |
|  | «Восьмёрка» - вращение в вертикальной плоскости вправо-влево; «Зонтик» - вращение в горизонтальной плоскости над головой. | 2 | 05.12 |  |
|  | Прыжки со скакалкой: «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперёд скакалку). «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку). | 2 | 12.12 |  |
|  | Школьный этап соревнований по художественной гимнастике «Новогодняя грация». | 2 | 19.12 |  |
|  | Сочетание элементов со скакалкой с танцевальными шагами. Упражнения квалификационной программы со скакалкой. (зачёт) | 2 | 26.12 |  |
|  | Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем. Удержание обруча. Передача обруча в лицевой плоскости. | 2 | 09.01 |  |
|  | Хваты и повороты обруча в горизонтальной плоскости. Хваты и повороты обруча (вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости, в боковой плоскости вперёд и назад, в горизонтальной плоскости). | 2 | 16.01 |  |
|  | Хваты и повороты обруча в горизонтальной плоскости. Хваты и повороты обруча (вертикальные повороты обруча в лицевой плоскости, в боковой плоскости вперёд и назад, в горизонтальной плоскости). | 2 | 23.01 |  |
|  | Вращения обруча. Броски обруча (двумя руками). | 2 | 30.01 |  |
|  | Прыжки с обручем (толчком двух ног или с одной ноги на другую). Маховые движения с обручем. | 2 | 06.02 |  |
|  | Перекаты обруча. Сочетание элементов с обручем с танцевальными шагами. | 2 | 13.02 |  |
|  | Правила безопасности при выполнении упражнений с лентой. Правильный хват палки с лентой. Взмахи с передачей ленты в другую руку. Махи и круги лентой в боковой плоскости. | 2 | 20.02 |  |
|  | Махи и круги лентой в лицевой плоскости. Махи и круги лентой в горизонтальной плоскости и их сочетание. | 2 | 27.02 |  |
|  | Соревнования специальной олимпиады г. Санкт-Петербурга по художественной гимнастике. | 2 | 06.03 |  |
|  | Сочетание махов лентой с кругами. Змейки горизонтальные. Змейки вертикальные по полу. Змейки по воздуху в различных направлениях | 2 | 13.03 |  |
| 28 | Спирали по полу. Спирали по воздуху в различных направлениях. Спирали (горизонтальные и вертикальные внутрь и наружу). Восьмёрки лентой горизонтальные и вертикальные | 2 | 20.03 |  |
| 29 | Сочетание элементов с лентой (махи, змейки, спирали, восьмёрки). Сочетание различных видов движений лентой с равновесиями, наклонами, поворотами, прыжками. | 2 | 27.03 |  |
| 30 | Сочетание различных видов движений лентой с танцевальными шагами в различных комбинациях. Правила безопасности при выполнении упражнений с булавами. Правильное удержание булав. | 2 | 03.04 |  |
| 31 | Удержание при передаче. Удержание маленькой головки булавы для покачивания и вращений. Постукивание булавами. Вращение булав поочерёдно и одновременно в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди и вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. | 2 | 10.04 |  |
| 32 | Соревнования по художественной гимнастике (зачёт). | 2 | 17.04 |  |
| 33 | Сочетание элементов с булавами с танцевальными шагами. Упражнение квалификационной программы с булавами. | 2 | 24.04 |  |
| 34 | Сочетание элементов с булавами с танцевальными шагами. Упражнение квалификационной программы с булавами. | 2 | 08.05 |  |
| 35 | Школьный этап соревнований по художественной гимнастике «Весенняя ласточка». | 2 | 15.05 |  |
| 36 | Сочетание различных видов движений с лентой, обручем, мячом, булавами, скакалкой, с танцевальными шагами в различных комбинациях. | 2 | 22.05 |  |

**ЛИСТ КОРРЕКЦИИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Тема** | **Примечания** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |