



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга  
«На реке Сестре»

**ПРИНЯТО**

на Педагогическом совете  
ГБУ ДО ДДТ Курортного района  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»  
Протокол № 5  
от «28» июня 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

\_\_\_\_\_ Куканова М.В.

Приказ № 97

от «28» июня 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОСНОВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

**Уровень: базовый**

**Возраст учащихся: 7-10 лет**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик – Шиханова С.В.,  
педагог дополнительного образования**

## Пояснительная записка

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительных предпрофессиональных программ определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

В настоящее время возникает необходимость укреплять физическое здоровье ребенка заботиться о его здоровом образе жизни, поскольку только человек с хорошим самочувствием и оптимизмом, психологической устойчивостью и физической работоспособностью, способен активно жить и преодолевать трудности. Здоровье - это, прежде всего, физическая и двигательная активность. Поэтому, используя популярные виды спорта (к которым относятся художественная гимнастика), можно создать условия для внутреннего физиологического развития ребенка и осмыслению им важности здоровья.

### **Направленность – физкультурно-спортивная.**

Основным направлением программы является, гармоничное развитие воспитанников, развитие их физических качеств, формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике.

Правильно организованная работа способствует повышению работоспособности и оздоровлению организма.

Процесс обучения в коллективе строится на развитии физических качеств.

Обучение осуществляется в соответствии с принципами педагогики, систематичности, последовательности, наглядности и доступности.

Дополнительная образовательная программа направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

**Актуальность** данной программы направлена на развитие здорового образа жизни и развитие специальных двигательных качеств.

Отличительная особенность – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца. Наиболее типичными упражнениями являются: композиции с предметами (мяч, скакалка, обруч, булавы, лента) и акробатические упражнения; и элементы танца. Выполнение большинства их связано, с умением сознательно регулировать, степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы, возникающие из одного звена тела в другое.

Учащиеся в процессе освоения программы, обучающиеся волевым качествам: целеустремленность, настойчивость и упорство, у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная).

Отличительные особенности данной программы, определяется особым построением учебно-тематических планов курсов «Партерной растяжки» и «Предметной подготовки». Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей: *ведущей* «Методика и техника обучения элементам», сопутствующей частью «Закрепление и совершенствование техники композиций».

**Адресат программы:** учащиеся девочки 7-10 лет.

**Уровень освоения программы – базовый**

**Язык реализации программы:** русский.

**Цель программы** – развитие нравственных и физических качеств, укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами художественной гимнастики и хореографического искусства.

**Задачи:**

**обучающие:**

1. получение знаний по предмету;
2. обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением, приобщить к искусству танца;
3. обучить умению ориентироваться во времени и пространстве;
4. обучение навыкам с предметами гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы);

**развивающие:**

1. развить интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
2. реализация развития эстетических качеств: музыкальных, танцевальных, выразительности и артистизма;
3. сформировать и развить физическую память при выполнении композиций;
4. развить способности творческого выполнения практической деятельности;

**воспитательные:**

1. воспитание спортивного трудолюбия;
2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни;
4. воспитание навыков коммуникативного общения.

**Условия реализации программы.** Набор в группы осуществляется по желанию. Принимаются только девочки в возрасте 7-10 лет. Перевод обучающихся на второй обучения осуществляется после сдачи контрольно-переводных испытаний.

Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей: ведущей «Методика и техника обучения элементам» и сопутствующей «Закрепление и совершенствование техники композиций».

Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных данных способностей, которые определяются педагогом на пробном занятии. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу. Возможен добор детей в течение года.

**Режим реализации:** программа реализуется 3 года.

144 часа в первый год обучения; 144 во второй год обучения; 144 в третий год обучения. Продолжительность занятий 2 часа 2 раз в неделю.

**Формы организации занятий:**

- групповые (традиционные занятия),
- по подгруппам (нормативные зачеты)
- индивидуально (личный зачет)
- использованием дистанционных технологий.

Программа включает в себя практические занятия, теоретические и комбинированные, которые включают в себя теоретическую часть - введение в новый материал, и практическую часть - проработка изученного. Методы подачи информации: словесный (название, перевод с французского, описание движений, разъясняется назначение движений, отмечаются характерные ошибки и нюансы исполнения), наглядно-демонстрационный (показ движений педагогом, показ одним из учеников с помощью педагога).

**Планируемые результаты:**

По окончании курса ученик должен уметь знать, получить результаты

**Личностные:**

- воспитано трудолюбие;
- появились навыки коммуникативного общения
- развился эстетический вкус (музыкальный, танцевальный);
- воспитана воля к достижению цели;
- развита память (зрительная, двигательная, музыкальная).

**Метапредметные:**

- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию;
- имеет позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- развиты способности творческого выполнения практической деятельности;
- привита любовь к искусству танца;

**Предметные результаты:**

- умеет выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- умеет ориентироваться во времени и пространстве под музыку;
- имеет навыки работы с предметами гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы)
- имеет интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
- имеет двигательную память при выполнении спортивно-танцевальных композиций.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1-го года обучения (144ч.)**

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Вводный инструктаж
<b>2</b>	Партерная разминка.	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	Наблюдение
<b>3</b>	Партерная растяжка.	<b>44</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	Наблюдение
<b>4</b>	Предметная подготовка.	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	Наблюдение
<b>5</b>	Танцевальная разминка.	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Наблюдение
<b>6</b>	Контрольное и итоговое занятие	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Наблюдение
<b>7</b>	Соревнования по художественной гимнастике.	<b>6</b>		<b>6</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

**2-го года обучения (144ч.)**

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Входящий контроль
<b>2</b>	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	

	движения.				
<b>3</b>	Учебно-тренировочная работа. Элементы общефизической подготовки.	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	Промежуточный контроль
<b>4</b>	Специальная предметная подготовка.	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	
<b>5</b>	Комплексы круговой тренировки.	<b>26</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	
<b>6</b>	Контрольное и итоговое занятие	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>8</b>	Соревнования по художественной гимнастике.	<b>6</b>		<b>6</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>42</b>	<b>102</b>	

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
3-го года обучения (144ч.)**

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	Вводное занятие	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Входящий контроль
<b>2</b>	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	
<b>3</b>	Учебно-тренировочная работа. Элементы общефизической подготовки.	<b>36</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	Промежуточный контроль
<b>4</b>	Специальная предметная подготовка.	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	
<b>5</b>	Комплексы круговой тренировки.	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
<b>6</b>	Контрольное и итоговое занятие	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
<b>7</b>	Соревнования по художественной гимнастике.	<b>6</b>		<b>6</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>30</b>	<b>114</b>	