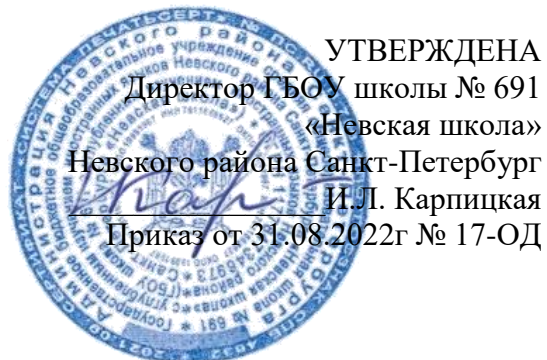




**Администрация Невского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 691 с углубленным изучением иностранных  
языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа»  
193318, Санкт-Петербург, Союзный пр., д. 5, к. 2, стр. 1**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022г. № 1



**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы № 691  
«Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербург  
И.Л. Карпицкая  
Приказ от 31.08.2022г № 17-ОД

**СОГЛАСОВАНА**

с учетом мнения Совета обучающихся  
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022г. № 1

**СОГЛАСОВАНА**

с учетом мнения Совета родителей  
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022г. № 1

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Художественная гимнастика»  
Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Разработчик:**  
Морозова Ирина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку общественного объединения Школьный спортивный клуб.

Уровень освоения программы	Показатели		Цель	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Объем программы (в год)		
Общекультурный	1 год	72 часа	Развитие творческих способностей и индивидуальных физических качеств девочек средствами художественной гимнастики	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

**Актуальность:** Программа «Художественная гимнастика» в целом направлена на укрепление физического здоровья девочек, на создание условий для индивидуального роста физических возможностей воспитанниц в данном виде спорта. 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 удастся 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 сохраняют привязанность и любовь к этому удивительному миру совершенных движений, грации и красоты.

### **Цель программы:**

Развитие творческих способностей и индивидуальных физических качеств девочек средствами художественной гимнастики.

### **Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:**

*обучающие:*

- 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 (гибкость, прыгучесть, ловкость, сила, быстрота равновесие, выносливость);

*воспитательные:*

- Воспитание в потребности к здоровому образу жизни;
- Воспитание и развитие артистических и эмоциональных качеств;
- Воспитание музыкального вкуса;
- Воспитание волевых и лидерских качеств.

**Отличительной особенностью** данной программы является ее доступность. Это значит, что любая девочка может прийти на занятия объединения 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.

### **Содержание программы призвано обеспечить решение следующих задач:**

- привлекать максимально возможное число детей к систематическим занятиям спортом;
- прививать основы здорового образа жизни;

- развивать физические, эстетические и морально-волевые качества;

Программа направлена на формирование двигательной сферы и развитие здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности:

- Создание культурной среды, культурного пространства вокруг ребёнка;
- Формирование нравственного идеала ребят в процессе художественно-творческой деятельности;
- Создание условий для самореализации и самоутверждения ребёнка;
- Установление позитивных взаимоотношений ребёнка с окружающими;
- Развитие эмоциональной сферы ребёнка, формирование художественного вкуса.

### **Объем и срок реализации программы.**

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» – 1 год.

**Режим занятий:** 1 год – 72 часа. Занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу. Академический час равен 45 минутам.

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	72	2	2

### **Условия реализации программы**

Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» осуществляется на добровольной основе. В объединение принимаются учащиеся на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы.

### **Особенности организации образовательного процесса**

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Язык реализации программы – русский.**

## **Формы и методы и методы обучения**

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии***

- Фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**1. Безопасность.** Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2. Возрастное соответствие.** Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.

**3. Преемственность.** Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4. Деятельный принцип.** Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно-ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами), продуктивная (оздоровительно-спортивная, творческая), общение.

**5. Наглядность.** Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**6. Дифференцированный подход.** Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**7. Рефлексия.** Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

### **Форма организации деятельности учащихся**

Программа предусматривает, показательную, соревновательную деятельность в большом объеме. Аудиторные, внеаудиторные и самостоятельные занятия, которые проводятся по группам, подгруппам и индивидуально Групповая форма работы от 15 человек, мелкогрупповая от 4 до 10 человек.

**Формы проведения занятий:** Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочные занятия. 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.

***Методы по способу организации занятий***

*1. Словесные методы обучения:*

- беседа;
- анализ формы и структуры акробатических упражнений

*2. Наглядные методы обучения:*

- показ видеоматериалов, иллюстраций;
- наблюдение за лучшим показом учащихся и выполнение по образцу.

*3. Практические методы обучения:*

- тренировка отдельных элементов
- разбор элемента по частям

Методы по уровню деятельности учащихся:

- выполнение комбинации упражнений

***Методы по уровню деятельности учащихся***

*1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения:*

- дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ гимнастических элементов).

*2. Репродуктивные методы обучения:*

дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

**Планируемые результаты и способы их проверки:**

В процессе занятий по данной образовательной программе, предполагается получение следующих результатов:

***Личностные результаты:***

- укрепление здоровья воспитанников;
- овладение детьми гимнастическими упражнениями;
- овладение пространственными ориентировками в статике и динамике;
- проявление устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях гимнастикой;
- наличие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, самостоятельности и инициативы;

- повышение уровня физической подготовки.

***Метапредметные результаты:***

- умение понимать связи между гимнастикой и другими видами спорта;
- соблюдают правила безопасности занятий акробатикой;
- выявление и осознание ребенком своих способностей;
- умение владеть своим телом;
- умение выполнять упражнения самостоятельно, без помощи инструктора,

уверенно, четко и осознанно.

***Предметные результаты:***

- освоение элементов;
- приобретение навыков;

**Виды контроля.**

- **входной** – выявляет подготовленность группы детей к физической подготовленности;
- **текущий контроль** – систематическая проверка развития физической подготовленности;
- **промежуточный** – выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения;
- **итоговый контроль** – выполнения разученных элементов на чистоту выполнения.

**Методы проверки знаний и умений:**

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- практическое задание;

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- местные соревнования
- показательные выступления

**Для реализации программы в полном объеме необходимо:**

***1. Методическое обеспечение учебного процесса:***

- литература по данному направлению деятельности;
- наглядные пособия;
- методические разработки.

***2. Материально-техническое оснащение:***

- просторное, хорошо освещенное помещение для занятий.

***3. Кадровое обеспечение программы:***



- педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

Особое внимание уделяется **работе с родителями**. Планируется проведение родительского собрания в начале года и присутствие родителей на показательных выступлениях в конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями при необходимости.

### Учебный план года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1	1	-	Входной контроль
2.	Комплекс общей физической подготовки	1	1	-	Текущий контроль
3.	Комплекс специальной физической подготовки	1	1	-	Текущий контроль
4.	Комплекс акробатической подготовки	18	---	18	Текущий контроль
5.	Комплекс художественной гимнастики	24	---	24	Текущий контроль
6.	Комплекс предметной подготовки	16	---	16	Промежуточный контроль
7.	Итоговое занятие	1	---	1	Итоговый контроль
8.	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	10	---	10	Итоговый контроль
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Художественная гимнастика»**  
**на 2022-2023 уч. год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	25.05.2022	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)



**Администрация Невского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №691 с углубленным изучением  
иностраннных языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа»  
193318, Санкт-Петербург, Союзный пр., д. 5, к. 2, стр. 1**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022г. № 1

СОГЛАСОВАНА

с учетом мнения Совета обучающихся  
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022г. № 1

СОГЛАСОВАНА

с учетом мнения Совета родителей  
ГБОУ школы № 691 «Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022г. № 1



УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы № 691  
«Невская школа»  
Невского района Санкт-Петербург  
И.Л. Карпицкая  
Приказ от 31.08.2022г № 17-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
«Художественная гимнастика»  
на 2022-2023 учебный год  
Год обучения: 1  
Возраст детей: 7-17 лет**

**Разработчик:**  
Морозова Ирина Юрьевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка

### Задачи года обучения:

#### *обучающие:*

- 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 (гибкость, прыгучесть, ловкость, сила, быстрота равновесие, выносливость);

#### *воспитательные:*

- Воспитание в потребности к здоровому образу жизни;
- Воспитание и развитие артистических и эмоциональных качеств;
- Воспитание музыкального вкуса;
- Воспитание волевых и лидерских качеств.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема и содержание занятия	Дата		Кол-во занятий		Форма контроля
		план	факт	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ			1	-	Наблюдение
2.	Классическая хореография; Комплекс АП №2; Композиция без предмета.			1	1	наблюдение
3.	Предметная подготовка; Развитие прыгучести.			1	1	наблюдение
4.	Народно-характерная хореография; Комплекс АП №3; Композиция со скакалкой.			-	1	наблюдение
5.	Предметная подготовка; Развитие гибкости.			-	1	наблюдение
6.	Современная хореография; Общеразвивающая разминка; Композиция с обручем.			-	1	наблюдение
7.	Комплекс ОФП №2; Развитие силы.			-	1	наблюдение
8.	Комплекс СФП №1; Композиция с мячом.			-	1	наблюдение
9.	Предметная подготовка; Развитие быстроты.			-	1	наблюдение
10.	Комплекс СФП со скакалкой; Комплекс АП №5.			-	1	наблюдение
11.	Комплекс ОФП с резиной; Развитие ловкости.			-	1	наблюдение
12.	Комплекс СФП №2; Композиция с лентой.			-	1	наблюдение
13.	Предметная подготовка; Комплекс ОФП №3; Групповое упражнение с мячами.			-	1	наблюдение
14.	Круговая тренировка; Упражнение без предмета.			-	1	наблюдение
15.	Комплекс ОФП с утяжелителями; Развитие вестибулярной устойчивости.			-	1	наблюдение
16.	Комплекс СФП №4; Композиция со скакалкой.			-	1	наблюдение
17.	Предметная подготовка; Комплекс ОФП №4.			-	1	наблюдение
18.	Комплекс ХГ №2; Композиция с обручем.			-	1	наблюдение
19.	Предметная подготовка; Развитие выносливости.			-	1	наблюдение
20.	Комплекс ХГ №3;			-	1	наблюдение

	Композиция с мячом.					
21.	Бонусная подготовка; Комплекс ОФП №5.			-	1	наблюдение
22.	Комплекс ХГ №4; Композиция с булавами.			-	1	наблюдение
23.	Риски с предметами; ОФП с резиной.			-	1	наблюдение
24.	Комплекс ХГ №5; Композиция с лентой.			-	1	наблюдение
25.	Бонусная подготовка; ОФП с утяжелителями.			-	1	наблюдение
26.	Тренировка-прогон (или соревнования)			-	1	наблюдение
27.	Комплекс АП №4; Композиция с булавами.			-	1	наблюдение
28.	Прыжковая разминка; Групповое упражнение без предмета.			-	1	наблюдение
29.	Комплекс СФП №3; Групповое упражнение с обручем.			-	1	наблюдение
30.	Предметная подготовка; Танец-пластика.			-	1	наблюдение
31.	Хореография; Групповое упражнение со скакалкой			-	1	наблюдение
32.	Классическая хореография; Комплекс АП №2; Композиция без предмета.			-	1	наблюдение
33.	Предметная подготовка; Развитие прыгучести.			-	1	наблюдение
34.	Народно-характерная хореография; Комплекс АП №3; Композиция со скакалкой			-	1	наблюдение
35.	Предметная подготовка; Развитие гибкости			-	1	наблюдение
36.	Современная хореография; Общеразвивающая разминка; Композиция с обручем			-	1	наблюдение
37.	Комплекс ОФП №2; Развитие силы			-	1	наблюдение
38.	Комплекс СФП №1; Композиция с мячом			-	1	наблюдение
39.	Предметная подготовка; Развитие быстроты			-	1	наблюдение
40.	Комплекс СФП со скакалкой; Комплекс АП №5.			-	1	наблюдение
41.	Комплекс ОФП с резиной; Развитие ловкости.			-	1	наблюдение

42.	Комплекс СФП №2; Композиция с лентой			-	1	наблюдение
43.	Предметная подготовка; Комплекс ОФП №3; Групповое упражнение с мячами.			-	1	наблюдение
44.	Круговая тренировка; Упражнение без предмета.			-	1	наблюдение
45.	Комплекс ОФП с утяжелителями; Развитие вестибулярной устойчивости.			-	1	наблюдение
46.	Комплекс СФП №4; Композиция со скакалкой			-	1	наблюдение
47.	Предметная подготовка; Комплекс ОФП №4.			-	1	наблюдение
48.	Комплекс ХГ №2; Композиция с обручем.			-	1	наблюдение
49.	Предметная подготовка; Развитие выносливости			-	1	наблюдение
50.	Комплекс ХГ №3; Композиция с мячом.			-	1	наблюдение
51.	Бонусная подготовка; Комплекс ОФП №5			-	1	наблюдение
52.	Комплекс ХГ №4; Композиция с булавами			-	1	наблюдение
53.	Риски с предметами; ОФП с резиной.			-	1	наблюдение
54.	Комплекс ХГ №5; Композиция с лентой			-	1	наблюдение
55.	Бонусная подготовка; ОФП с утяжелителями.			-	1	наблюдение
56.	Тренировка-прогон (или соревнования)			-	2	наблюдение
57.	Комплекс АП №4; Композиция с булавами.			-	1	наблюдение
58.	Прыжковая разминка; Групповое упражнение без предмета.			-	1	наблюдение
59.	Итоговое занятие			-	1	
60.	Выступления на физкультурных праздниках			-	12	
	ИТОГО				72	

## Содержание дополнительной образовательной программы

**1. Водное занятие.** Вводный инструктаж по техники безопасности.

**2. 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).

**3. 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.).

**4. 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.

**5. Комплекс АП:** акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки, подкати 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).

### Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения учащиеся должны:

- Освоить комплекс общей физической подготовки;
- Освоить комплекс специальной физической подготовки;
- Освоить комплекс акробатического комплекса;



- Выполнять упражнение без предмета;
- Выполнять упражнение со скакалкой, обручем (в соответствии с программой ЕВСК);
- Освоить предметную подготовку с мячом, булавами, лентой.



Администрация Невского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №691 с углубленным изучением иностранных  
языков Невского района Санкт-Петербурга «Невская школа»  
193318, Санкт-Петербург, Союзный пр., д. 5, к. 2, стр. 1

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Наименование программы «Художественная гимнастика»

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано:

\_\_\_\_\_

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Художественная гимнастика»**

**Оценочные материалы**

**Входная диагностика** проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, подготовленности группы.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических и теоретических заданий педагога.

Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально. Данные педагог заносит в информационную карту.

**Нормативные тесты и упражнения:**

1. Оценка координации движений и ловкости

Исходное положение – основная стойка

- 1 – прыжком стойка ноги врозь, руки вперед;
- 2 – прыжком стойка ноги вместе, руки вниз;
- 3 – прыжком стойка ноги врозь, руки в стороны;
- 4 – прыжком стойка ноги вместе, руки вниз.

Повторить 8 раз.

2. Оценка пассивной и активной гибкости (подвижности в суставах)

Наклон вперед из основной стойки, обхватить руками голень и плотно прижать живот и грудь к бедрам, держать 3 сек. без лишнего напряжения.

3. Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости

Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу одной ноги, руки вперед глаза закрыть. Удержание 10 сек.

4. Оценка силы мышц

Сед углом из положения лёжа на спине, касаясь руками носков, удержание 10 сек.

5. Оценка скоростных способностей

Прыжки с одинарным вращением скакалки. 12-15 раз за 10 сек.

6. Оценка скоростно-силовых способностей

Прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления, в см. 120-140 см.

**Виды контроля:**

- **входной** – выявляет подготовленность группы детей к физической подготовленности;

- **текущий контроль** – систематическая проверка развития физической подготовленности;
- **промежуточный** – выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения;
- **итоговый контроль** – выполнения разученных элементов на чистоту выполнения.

**Уровни освоения программы учащимися:**

*Высокий уровень* - ребенок выполняет гимнастическое упражнение самостоятельно – 2;

*Средний уровень* - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

*Низкий уровень* - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0.

**Общий уровень**

*Высокий уровень* - 8 - 10

*Средний уровень* - 4 - 7

*Низкий уровень* - 0 – 3

## Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема программы	Форма занятия	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	Беседа, практическое занятие	Словесный, наглядный, практический	Доска, компьютер, презентация на компьютере	Беседа, опрос
2	Комплекс общей физической подготовки	Лекция, беседа, практическое занятие	Словесный, Объяснительно-иллюстративный, практический	Наглядные пособия	Беседа, опрос, упражнения
3	Комплекс специальной физической подготовки	Беседа, практическое занятие	Словесный, Объяснительно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, практический	Наглядные пособия	Беседа, опрос, упражнения
4	Комплекс акробатической подготовки	Беседа, практическое занятие	Словесный, Объяснительно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, практический	Наглядные пособия	Беседа, опрос, упражнения
5	Комплекс художественной гимнастики	Беседа, практическое занятие	Словесный, Объяснительно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, практический	Наглядные пособия	Беседа, опрос, упражнения

6	Комплекс предметной подготовки	Беседа, практическое занятие	Словесный, Объяснительно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, практический	Наглядные пособия	Беседа, опрос, упражнения
7	Итоговое занятие	Практическое занятие	Словесный, Объяснительно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, практический	Наглядные пособия	Беседа, опрос, упражнения
8	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	Практическое занятие	Словесный, Объяснительно-иллюстративный, наглядный, частично-поисковый, практический		

## Информационная карта освоения учащимися образовательной программы

**Название программы:**

**Педагог:**

**Год обучения по программе:**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Параметры результативности освоения программы										Результат за год
		1 полугодие					2 полугодие					
		Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально- значимая деятельность	Общая сумма баллов	Теория	Практика	Творческая деятельность	Социально- значимая деятельность	Общая сумма баллов	
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												

1 балл – низкий уровень  
 2 балла – средний уровень  
 3 балла – высокий уровень

1-4 балла – программа в целом освоена на низком уровне  
 5-10 баллов – программа в целом освоена на среднем уровне  
 11-15 баллов – программа в целом освоена на высоком уровне

**Вывод:** \_\_\_\_\_

**Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса  
Воспитательный компонент**

**Название программы:**

**Педагог:**

**Год обучения по программе:**

**Группа:**

№ п/п	ФИ учащегося	Начало учебного года			Середина учебного года			Конец учебного года		
		Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях	Культура поведения	Творческие способности	Активность на занятиях
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Отметка + или –

**Вывод:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**Диагностическая карта результативности учебно-воспитательного процесса  
Образовательный компонент**

**Название программы:**

**Педагог:**

**Год обучения по программе:**

**Группа:**

№ п/ п	ФИ учащегося	Начало учебного года				Середина учебного года				Конец учебного года				Участие в конкурсах, выставках, соревнованиях
		самостоятельност ь	сложность	ответственность	качество	самостоятельност ь	сложность	ответственность	качество	самостоятельност ь	сложность	ответственность	качество	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														

Отметка + или –

**Вывод:** \_\_\_\_\_

## **Информационные источники**

### **Использованная литература:**

1. М.А. Говорова, А.В. Плешкань, Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике, Москва 2007г.;
2. Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий, Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, Москва 2008г.;
3. Л.А. Карпенко, Урок как важная структурная единица в системе спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург 2009г.;
4. О.М. Назарова, Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет, Москва 2009г.;
5. Л.А. Карпенко, Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург 2010г.;
6. Л.А. Карпенко, Художественная гимнастика, Москва 2011г.;
7. Т.С. Лисицкая, Художественная гимнастика, Москва 2012г.;
8. Г.А. Боброва, Художественная гимнастика в школе, Москва 2012г.;
9. Т.Т. Ротерс, Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, Москва 2013г.;
10. Н.К. Меньшиков, Гимнастика и методика ее преподавания, Санкт-Петербург 2015г.
11. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. Сборник МГАХ., М., 2004
12. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
13. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009.

### **Рекомендованная литература для обучающихся**

1. В. Иванова, Королева гимнастики, или Дорога к победе, Эксмо, 2014 г.
2. И. Винер-Усманова, Е. Крючек, Е. Медведева, Р. Терехина, Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития, Санкт-Петербург, 2014 г.
3. Л. А. Утяшева, Несломленная, Рипол Классик, 2008 г.
4. И. Чащина, Стать собой, Москва, 2005 г.
5. Н. Витриченко, Е. Витриченко, Невозможное-возможно, Львов, 2012 г.

**Список интернет ресурсов:**

<https://sportanddance.ru/blog/9-akrobatika/27-razryady-po-akrobatike>

<https://www.acrobatica-russia.ru/>

<https://acrobatic.ru/>

**Вариативный план с применением электронного обучения  
и дистанционных образовательных технологий**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формат обучения (синхронный/асинхронный)</b>	<b>Ресурс, задания</b>	<b>Средства коммуникации (соц. сеть, электронная почта)</b>	<b>Форма контроля (творческая работа, презентация, эссе, тест и т.д.)</b>
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	1	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
2	Комплекс общей физической подготовки	1	асинхронный	презентация	Электронная почта	Теоретическое задание
3	Комплекс специальной физической подготовки	1	асинхронный	презентация	Электронная почта	Решение кроссворда
4	Комплекс акробатической подготовки	18	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
5	Комплекс художественной гимнастики	24	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
6	Комплекс предметной подготовки	16	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
7	Итоговое занятие	1	синхронный	Конференция в Zoom	Zoom	Онлайн практикум
8	Культурно-массовая работа (выступления на физкультурных праздниках).	10	асинхронный	Группа WhatsApp	WhatsApp	Практическое задание
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>				