Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

школа № 755 «Региональный центр аутизма»

Василеостровского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**для обучающихся с ОВЗ**

**«Художественная гимнастика»**

Педагог дополнительного образования:

Кузакова Елена Сергеевна

**Согласовано**

Заместитель директора по

Учебно-воспитательной работе

ГБОУ №755 Санкт-Петербурга

«Региональный Центр аутизма»

Санкт-Петербург

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение……………………………………………………3
2. Пояснительная записка……………………………………4
3. Учебный план………………………………………………5
4. Цели и задачи программы…………………………………5
5. Планируемые результаты…………………………………6
6. Содержание программы…………………………………...7
7. Программный материал…………………………………...9
8. Оценочный контроль……………………………………..10
9. Учебно-методическое обеспечение программы………..12

**Введение**

Художественная гимнастика и хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют  его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях гимнастики дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся владеть как своим телом, так и предметами художественной гимнастики. Занятия воспитывают у занимающихся коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формируют эмоциональную культуру общения. Кроме того, гимнастика развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Необходимо продолжать развивать у обучающихся творческие способности,  заложенные природой. Музыкально-ритмическое творчество может успешно развиваться только при условии целенаправленного руководства со стороны педагога, а правильная организация и проведение данного вида творчества помогут обучающимся развить свои творческие способности.

В программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, предметная подготовка. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, лента): броски, ловля, перекаты, вращения, махи - ценное средство для развития координационных способностей - выносливости, ловкости, быстроты. Эти упражнения связаны с умением распределять движения предмета в пространстве и сочетать их с движениями тела. При выполнении этих упражнений создаются благоприятные условия для совершенствования зрительного и кожного анализаторов, а также для развития крупной и мелкой моторики.

**Пояснительная записка**

**Направленность** дополнительной образовательной программы по обучению художественной гимнастике: физкультурно-спортивная

**Актуальность:***Актуальность* данной образовательной программы состоит в том, что в современных условиях обучения, дети вынуждены много времени проводить сидя за уроками, но благодаря обучению по данной программе, дефицит движения у детей будет компенсирован при помощи специально-организованной двигательной деятельности.

**Адресат программы:** обучающиеся 8-17лет, имеющие ограниченные возможности здоровья (РАС).

**Условия реализации программы**

**Условия комплектования групп:**

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва, отведенного на отдых.

 Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность– 40 минут.

Место проведения: спортивный зал

В группу записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

Группы комплектуются из числа обучающихся 8-17 лет. Количество обучающихся в группе по наполняемости – около 10 человек.

Специальный отбор в группы не проводится*.*

Специальных требований к возрасту и полу обучающихся не предъявляется*.*

Специальные способности не требуются*.*

Наличие базовых знаний по направлению программы не требуется*.*

Наличие специальной физической и практической подготовки не требуется*.*

**Особенности организации учебного процесса.**

Общая трудоемкость программы составляет –68ч.

Продолжительность занятия – \_40 мин.

Программа по уровню освоения является общекультурной.

Форма организации деятельности обучающихся: групповая

**Кадровые условия**

Педагог дополнительного образования ГБОУ школы № 755 «Региональный центр аутизма» Кузакова Елена Сергеевна.

**Материально-техническое обеспечение**

Спортивный зал, оборудованный:

* скамейка гимнастическая
* коврики гимнастические
* маты
* обручи
* фитболы
* конусы
* палки гимнастические
* ковровые дорожки
* ленты Пилатес
* мячи резиновые
* гимнастическая стенка
* ПВК
* Музыкальный центр с CD

**Учебный план**

| **№ п/п** | **Название разделов/тем** | **Количество часов** | **Форма контроля** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **I** | **Общая физическая подготовка** | **24** |  | **16** | текущийоценочный |
|  | *Упражнения для ног. Пружинные движения и прыжки* |  | - | 8 |
| *Упражнения для мышц спины и брюшного пресса* |  | - | 8 |
| **II** | **Специальная физическая подготовка** | **16** | **-** | **16** | текущий |
|  | *Упражнения для развития амплитуды и гибкости, партерные элементы* |  | - | 8 |
| *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств* |  | - | 8 |
| **III** | **Техническая подготовка**  | **8** |  | **8** | текущий |
| **1** | **Беспредметная***Спортивные виды ходьбы и бега* |  | **-** | 8 |
| **2** | **Предметная****(**броски и переброски, отбивы, ловли,передачи,перекаты, вертушки,вращения,элементы входом в предмет, прыжки через предмет**)** | **20** |  | **20** | текущий |
| *Обруч*  |  | **-** | 8 |
| *Мяч*  |  | **-** | 8 |
| *Скакалка* |  |  | 6 |
| *Лента*  |  |  | 6 |

**Рабочая программа**

*Цель программы*:

Привитие детям с ОВЗ интереса к олимпийскому виду спорта – к художественной гимнастике, формирование широкого круга двигательных умений и навыков ("школы движений"), отбор перспективных обучающихсяс ОВЗ для участия в специальных соревнованиях различного уровня по виду спорта - художественная гимнастика.

*Задачи*:

Образовательные:

1. Создать представление об олимпийском виде спорта – художественной гимнастики.
2. Обучить различным видам ходьбы, бега, танцевальным движениям.
3. Сформировать систему знаний и умений по основам классической хореографии.
4. Обучение предметной подготовке (упражнениям с обручем, мячом).
5. Обучениесочетанию движений телом и движениям с предметами.
6. Сформировать умение слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их движениями.
7. Сформировать умение ориентироваться в пространстве.

Развивающие:

1. Развивать творческие способности у детей.
2. Развивать музыкальный слух и чувство ритма.
3. Развивать координацию и пластику движений.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей активность и самостоятельность, коммуникативные способности.
2. Воспитывать выносливость.
3. Сформировать культуру движений, их выразительность.
4. Воспитывать художественный вкус.
5. Воспитывать трудолюбие, ответственность, доброжелательность по отношению к окружающим.
6. Создавать интерес к здоровому образу жизни.

Оздоровительные:

* 1. Формировать правильную осанку.
	2. Способствовать увеличению подвижности в суставах.
	3. Способствовать укреплению мышечного корсета.

Занятия по художественной гимнастике строятся на определенных *принципах*:

- *принцип оздоровительной направленности.* Проведение занятий с учетом состояния каждого ребенка, сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, оздоровительная направленность занятий.

- *принцип развития личности.* При решении задач физического развития детей, так же решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

- *принцип гуманизации и демократизации* обучения предполагает физическое, психическое и социальное благополучие каждого ребенка. Работа с детьми осуществляется на основе личностно – ориентированного обучения и воспитания.

- *принцип индивидуализации* предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, обеспечения оптимальной физической нагрузки.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностные**

Включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает прежде всего, оценкупродвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

**Предметные результаты**

**Минимальный уровень**

-знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе учебной деятельности;

-выполнять задания и упражнения под руководством педагога;

-знать основные правила поведения на занятиях;

-иметь представления об основных двигательных действиях (элементах)художественной гимнастики без предметов и cпредметами;

-иметь представления об основах классической хореографии;

-выполнять основные элементы художественной гимнастики в соответствии с заданием педагога;

-держать правильную осанку при выполнении упражнений художественной гимнастики;

-взаимодействовать с обучающимися в процессе занятия.

**Достаточный уровень:**

-самостоятельное выполнение упражнений художественной гимнастики без предмета и с предметами;

-владеть комплексами упражнений ОФП для развития различных физических качеств;

-знать части тела человека;

-знать основные правила поведения на занятиях и осознанно их применять;

- выполнять упражнения художественной гимнастики без предметов и с предметами в соответствии с музыкальным ритмом;

-овладение навыками совместного участия обучающихся в подвижных играх на занятиях и поведению их во время участия в различных соревнованиях;

-знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.

**Содержание программы**

Этап спортивно-оздоровительной подготовки (нормативный срок освоения – весь период) обеспечивает относительную стабильность состава обучающихся;

динамику прироста показателей общей физической подготовленности, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся.

2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений.

3. Начальная техническая подготовка.

 4. Начальная хореографическая подготовка.

**1. Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

 - общее физическое воспитание и оздоровление;

 - расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорнодвигательного аппарата с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, велосипедах, спортивные и подвижные игры.

**2. Специальная физическая подготовка** - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей:

 - координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют 7 упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;

 - быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

 - прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

 - равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;

 - выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренеру важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения. Наиболее эффективна СФП тогда, когда осуществляется в единстве с ОФП.

 **3. Техническая подготовка** - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

Задачами технической подготовки являются:

 - формирование системы специальных знаний о рациональной технике упражнений, требований к их исполнению, изучение правил соревнований;

 - развитие широкого круга разнообразных двигательных умений и навыков, свойственных художественной гимнастике;

В технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

1**) Беспредметная подготовка** - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

**2) Предметная подготовка** - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

**3) Хореографическая подготовка** включает обучение элементам некоторых танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность ритмичность, эмоциональность и выразительность.

**Программный материал**

***Общая физическая подготовка***

Основные средства общей физической подготовки на раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

***Специальная физическая подготовка***

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости:

Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд.

Примечания:

- упражнения включаются в каждый урок;

- упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. Упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия: Различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений:

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения).

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.

Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

***Техническая подготовка***

Техническая подготовка включает в себя:

а) базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения отдельными частями тела, навыки правильной походки и осанки;

б) специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. В этот раздел включаются двигательные действия с заранее определенными характеристиками. В ходе обучения необходимо точно соблюдать последовательность отдельных элементов упражнений. Специальные упражнения должны выполняться выразительно. По мере накопления двигательного опыта детям предлагаются новые варианты специальных (соревновательных) упражнений в соответствии с индивидуальными возможностями;

 в) вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное появление индивидуального стиля. В этом разделе предлагается примерные комплексы из классического экзерсиса, музыкально-ритмического обучения; специальных упражнений для развития гибкости.

 Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

**Оценочные средства для проведения промежуточного и итогового контроля**

Для определения качества освоения техники основных двигательных действий предложенной программы целесообразно *вначале(сентябрь) и в конце года* (май)

оценить способность занимающихся выполнить тесты (тестовые упражнения)

Оценивается способность самостоятельно и качественно выполнять все предложенные упражнения, не нарушая основы их техники.

***Количественные показатели***

3–навык, умение, знание усвоено в полном объёме, обучающийся применяет его самостоятельно и может перенести в новую ситуацию

2– навык, умение, знание усвоено в неполном объёме, обучающийся применяет его с минимальной помощью педагога

1– навык, умение, знание усвоено частично, обучающийся применяет его с помощью педагога

0 –обучающийся не усваивает данное умение, навык, знание или проявляет негативизм

*Уровни освоения программы для обучающихся в классах начальной школы:*

*Высокий уровень.* Уверенно и самостоятельновыполняет все упражнения. Активно участвует в играх и игровых заданиях.

*Средний уровень.*Выполняет задания с минимальной помощью педагога, не нарушая основы техники упражнений. Проявляет интерес к занятиям.

*Средне-низкий уровень.* Упражнения выполняет исключительно с помощью или со значительным нарушением основы техники упражнений. С трудом включается в игровую деятельность.

*Низкий уровень.*Не хочет или не выполняет большинство упражнений. Допускает грубые ошибки в основных элементах упражнений с предметами х/г. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

*Уровни освоения программы детьми, обучающихся в классах средней и старшей школы:*

*Высокий уровень.*Выполняет самостоятельно упражнения различной степени сложности с хорошей амплитудой, выразительно. Владеет методами самоконтроля. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Активно участвует в играх и игровых заданиях.

*Средний уровень.*Без усилий выполняет упражнения,не замечает своих ошибок в технике выполнения. Проявляет интерес к занятиям, упражнениям, игровой деятельности. Недостаточно владеет самооценкой и самоконтролем.

*Средне-низкий уровень.* Упражнения выполняет исключительно с помощью или со значительным нарушением основы техники упражнений. С трудом включается в занятие и игровую деятельность.

*Низкий уровень.*Не хочет или не выполняет большинство упражнений. Допускает грубые ошибки в основных элементах х/г. Не контролирует технику выполнения. Не участвует в игровой деятельности.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Результат |
| Гибкость | И.П. - стоя, ноги вместе Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов | "5" –плотная складка, колени прямые, кисти рук касаются носков или выходят за линию ног"4" - при наклоне вперед неплотная складка, кисти рук касаются стоп. "3" - при наклоне вперед кисти рук не касаются стоп, согнутые колени"2 " – туловище не наклоняется  |
| Координационные способности | Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны. | "5" - удержание положения в течение 5 секунд "4" - 4 секунды "3" –2-3 секунды "2 "- 1-0 секундВыполнять с обеих ног |
| Силовые способности | Пресс за 15 с. Из И.п. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.п. | 5 - 10 раз 4 –8-9 раз 3 –5-7раз 2 –2-4раза1 –1раз |

**Учебно-методическое обеспечение программы**

**дополнительного образования:**

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
3. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
4. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972. Н.Н. Тарасов «Классический танец», М., Искусство, 1971г.
5. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
6. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г. Т.
7. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989г.
8. Фирилева Ж.Е., Кислый А.Н., Загрядская О.В. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно-методическое пособие. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», М. ТЦ «Сфера», 2012. – 608с.
9. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.