

Принято  
решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждено  
Директором ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
В.И. Кравченко  
Приказ № 7 от 01.09.2023



Дополнительная платная  
образовательная программа  
по гимнастике  
«Художественная гимнастика. Второй год обучения»  
(Срок реализации 1 год)  
Дети 6-8 лет

Педагог дополнительного образования:  
Маслова Е.А.

## **Программа «Художественная гимнастика». Второй год обучения. Пояснительная записка**

Проблема личности занимает одно из первых мест среди проблем, которые всегда привлекали внимание ученых. В настоящее время актуальной является задача воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования гармонически развитой личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры должна быть важнейшей составляющей частью решения проблемы преобразования самого человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовки здоровой молодежи к труду. В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих воспитательно-образовательных технологий.

**Гимнастика** – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой художественной гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

### **Цель программы**

Углубленное обучение детей художественной гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

### **Задачи программы**

**Обучающие:**

Обучение детей акробатическим упражнениям, совершенствование и отработка имеющихся умений и навыков.

**Развивающие:**

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

**Воспитательные:**

Воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности. Новизна Программа способствует причастности к современным тенденциям развития художественной гимнастики в раннем возрасте.

**Актуальность программы:**

Преемственность между начальным этапом обучения художественной гимнастике и совершенствованием навыков и умений. Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития школьника младшего возраста, и именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося. Программа ориентирована на детей 6-8 лет.

В группе может иметь постоянный или переменный состав обучающихся. В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний. Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста. Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

Методическое обеспечение образовательной программы. Игровой метод - придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося. Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Метод усложнения-обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации. Метод сходства - помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с

которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом, Метод блоков - используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой интенсивности.

## **Условия реализации программы**

**Программа рассчитана** на обучение и воспитание детей в возрасте 6 - 8 лет. Занятия групповые по 10—15 человек, проводятся 3 раза в неделю. Каждое занятие состоит из двух учебных часов (108 занятий в год или 216 учебных часов). Продолжительность занятий 100 минут с перерывом 10 минут (через 45 минут – один учебный час).

### **Методы организации занятий:**

- Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.
- Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений. --Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

### **Принципы проведения занятий:**

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

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

4.Наглядность

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

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать

умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

### **Критерии и формы оценки качества знаний.**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли воспитанник за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка воспитанниками движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым воспитанником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу. Тестирование и контрольное занятие - используемые формы оценивания уровня знаний воспитанников.

### **К концу реализации программы по гимнастике дети должны:**

- Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону, 2011
2. Солоникова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 2016
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – Ростов-на-Дону, 2008
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград , 2013
6. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 2013
7. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2004

8. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2014

10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2011

11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005

**Оборудование:**

1. Гимнастические скакалки;
2. Обручи;
3. Гимнастические мячи;
4. Специальное покрытие на пол;
5. Магнитофон;
6. Аудио диски.

**Календарно-тематическое планирование. 108 занятий в год  
(216 учебных часов).**

№п/п	Тема занятия.	Количество занятий по теме.	Количество учебных часов (45 минут)
1.	<b>Вводное занятие</b>	1.	2.
	Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике. Гимнастическая терминология.		
2.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	16.	32.
	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперед. Полушпагат. Шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.		
	<b>Тестовые упражнения по оценке</b>	1.	2.

	<b>гибкости и подвижности.</b>		
3.	<b>Упражнения на развитие ловкости и координации</b>	12.	24.
	Прыжки на скакалке (вперед, назад). Упражнения на переключение внимания. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам.		
	Тест «Прыжки на скакалке».	1.	2.
4.	<b>Упражнения на формирование осанки</b>	12.	24.
	Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.		
5.	<b>Акробатические упражнения</b>	38.	76.
	Упор, присев Упор, лёжа Упор, согнувшись Сед на пятках Сед углом Группировка Перекаты Стойка на лопатках, согнув ноги Стойка на лопатках, выпрямив ноги Кувырок вперёд Кувырок назад Мост из положения лёжа на спине Шпагаты: левый, правый Шпагат прямой Колесо Элементы танцевальной и хореографической подготовки Акробатические прыжки Тест «Шпагаты»		

	<b>Показательные выступления</b>	1.	2.
6.	<b>Упражнения со скакалкой</b>	12.	24.
	Броски и ловля скакалки. Эшашпе (переброска одного конца скакалки) Круги скакалкой Работа сложенной скакалкой Мельницы, вуалеобразные движения.		
	<b>Показательные выступления</b>	1.	2.
7.	<b>Упражнения с обручем</b>	12.	24.
	броски, ловля обруча. Вертушки. Бумеранги. Проход через предмет. Махи, вращения. Перекаты обруча по различным частям тела. Передача из одной руки в другую.		
	<b>Показательные выступления</b>	1.	2.
	<b>Итого: 108 занятий в год</b>	108.	216.