

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол № 1  
от «30» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/  
приказ № 259  
от «30» августа 2019 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Художественная гимнастика»**

Для детей: 10-12 лет  
Срок реализации: 3 года  
2 группа: 3 раза в неделю по 2 часа

составитель:  
педагог дополнительного образования  
Кравцова Елизавета Олеговна

Санкт-Петербург  
2019 год

## **Пояснительная записка**

**1. Нормативно-правовые документы:** Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

**2. Краткое описание программы:** Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Занятия гимнастикой позволяют улучшить показатели физического развития, скорректировать недостатки телосложения, осанки. Гимнастика развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей. Программа рассчитана на девочек, желающих стать здоровыми и телом и духом, стройными, красивыми, гибкими.

**3. Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

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

**5. Актуальность программы:** заключается в том, что художественная гимнастика помогает развивать такие природные физические данные, как растяжка, гибкость, ловкость, координацию и даже артистичность, поскольку в процесс обучения входит изучение танцевальных движений и постановка небольших танцевальных композиций. В процессе постановки участвует не только преподаватель, но и дети. В результате происходит общение ребенка в смешанном коллективе.

Умение правильно и красиво двигаться придает чувство уверенности, повышает самооценку, а также способствуют духовному обогащению человека.

**6. Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать полученные знания в области художественной гимнастики для укрепления своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

**7. Задачи программы:**

**Образовательные:**

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, добродушного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Развивающие:**

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость)

**Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:**

#### **1. Организационные:**

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

#### **2. Мотивационные (убеждение, поощрение);**

Основной формой работы по программе является групповое учебно – тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии, мы выполняем комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях используем игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, показа.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

### **8. Условия реализации программы:**

**Возраст детей:** 10-12 лет

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Продолжительность занятий:**

1 год обучения – 4 часа в неделю (216 часов в год)

2 год обучения – 4 часа в неделю (216 часов в год)

3 год обучения – 4 часа в неделю (216 часов в год)

количество учащихся в группе по годам обучения:

1 год обучения - не менее 15

2 год обучения - не менее 12

3 год обучения – не менее 10

**Режим проведения занятий:** по 2 часа 3 занятия в неделю

**Условия набора детей**

Дети принимаются в группу по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний.

#### **Список литературы для педагога:**

1. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
2. Учебное пособие – СПб Изд – во СПбГАФК 2000 Карпенко Л.А
3. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ.гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.

#### **Список литературы для родителей и детей:**

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика и Гимнастика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд-во М. «Физкультура и спорт», 1990 г

### **9. Ожидаемые результаты:**

**1 год обучения:**

Обучающиеся будут знать:

- режим и питание гимнасток;
- профилактику травматизма.

#### Будут уметь:

- правильно выполнять гимнастические упражнения;
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с опорой на скамейку;
- комплекс общей физической подготовки на развитие мышц пресса и спины.

#### **2 год обучения:**

##### Обучающиеся будут знать:

- классификационную программу для соревнований;
- виды соревнований по различным разрядам.

##### Будут уметь:

- выполнять нормы средней группы;
- выполнять страховку при выполнении акробатических элементов;
- оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и растяжениях;
- выполнять комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения («капелька», стойка на руках, перекат вперед «бочка», перекат назад в стойку);
- выполнять упражнения с чередованием напряжения и расслабления;
- работа с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- основные упражнения ХГ (элементы прыжков, поворотов, равновесий);
- упражнения классификационной программы (упражнение без предмета под музыку);
- оказывать помощь другим занимающимся при изучении различных упражнений ХГ, акробатики и ОФП

#### **3 год обучения:**

##### Обучающиеся будут знать:

- классификационную программу I юношеского разряда;
- правила соревнований по ХГ (судейство соревнований);
- принципы инструкторской практики.

##### Будут уметь:

- выполнять нормы старшей группы;
- комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения;
- выполнять комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения;

- выполнять упражнения с чередованием напряжения и расслабления;
- работа с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- основные упражнения ХГ (элементы прыжков, поворотов, равновесий);
- упражнения классификационной программы (упражнение с предметом под музыку);
- оказывать помощь другим занимающимся при изучении различных упражнений ХГ, акробатики и ОФП

### Способы проверки результатов освоения программы

Подведение итоговых результатов освоения программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются наблюдение и педагогический анализ.

### Формы подведения итогов реализации программы:

Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

### Учебно-тематический план 1 года обучения

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Общие сведения о гимнастике	4	4	-
Упражнения на развитие гибкости	56	2	60
Упражнения на развитие ловкости и координации	46	2	50
Упражнения на формирование осанки	48	2	46
Акробатические упражнения	58	2	60
Итоговое занятие	2	-	2
<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

### Содержание программы

#### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике

#### Тема 2. Общие сведения о гимнастике

**Теория:** Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.

#### Тема 3. Упражнения на развитие гибкости

#### Практика:

- Наклоны туловища

- Выпады в стороны и вперёд
- Полушпагат
- Шпагат
- Развитие подвижности в плечевых суставах
- Развитие гибкости позвоночника
- Развитие подвижности в тазобедренных суставах
- Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

#### **Тема 4. Упражнения на развитие ловкости и координации**

##### **Практика:**

- Прыжки на скакалке (вперед, назад)
- Броски предметов
- 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»

#### **Тема 5. Упражнения на формирование осанки**

- 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

#### **Тема 6. Акробатические упражнения**

- 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»

### **Тема 7. Показательные выступления**

**Цель 2 года обучения** – продолжить обучение технике выполнения упражнений художественной гимнастики, обучение владению специальными предметами (скакалка, обруч, мяч).

#### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
<b>2</b>	Общая физическая подготовка - общая разминка - партерная гимнастика	50	2	48
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка - «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия - прыжки	52	2	50
<b>4</b>	Хореографическая подготовка - разминка у опоры	48	2	46
<b>5</b>	Специально - двигательная подготовка (предметная)	62	2	60
<b>6</b>	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

#### **Содержание 2 года обучения**

##### **Тема 1. Вводное занятие**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности



## **Тема 2. Общая физическая подготовка - общая разминка - партерная гимнастика.**

**Теория:** В практический материал данного раздела программы входят

### **Практика:**

- Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- Упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- Элементы гимнастических и акробатических упражнений;
- Упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- Упражнения с предметами;

## **Тема 3. Специальная физическая подготовка - «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки**

**Теория:** Знакомство с понятиями основных физических качеств: гибкость, быстрота, сила, прыгучесть, равновесие.

**Практика:** Специальные упражнения для развития двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость. Цель упражнений состоит в достижении гармонии движений.

- Акробатические упражнения;
- Упражнения художественной гимнастики;
- Специальные упражнения

## **Тема 4. Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги**

**Теория:** Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

**Практика:** Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

## **Тема 5. Специально - двигательная подготовка (предметная)**

**Теория:** упражнения со скакалкой, упражнения с мячом, упражнения с обручем

**Практика:** Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля. Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.

## Тема 7. Показательные выступления

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	50	2	48
3	Специальная физическая подготовка	52	2	50
4	Хореографическая подготовка - танцевальные шаги	48	2	46
5	Специально - двигательная подготовка (предметная)	62	2	60
6	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

### Содержание 3 года обучения

#### Тема 1. Вводное занятие

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности

#### Тема 2. Общая физическая подготовка

**Теория:** это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

**Практика:**

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.

– упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;

– Элементы гимнастических и акробатических упражнений;

упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;

– упражнения с предметами;

– базовые элементы хореографии.

#### Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

**Теория:** это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

## **Практика:**

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям художественной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

## **Тема 4. Хореографическая подготовка - танцевальные шаги**

**Теория:** Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

**Практика:** После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

## **Тема 5. Специально - двигательная подготовка (предметная)**

**Теория:** упражнения со скакалкой, упражнения с мячом, упражнения с обручем, упражнения с булавами

**Практика:** Закрепленый упражнений со скакалкой, мячом, обручем. Изучение нового гимнастического предмета – булавы.

### **Методические рекомендации**

Подготовительная часть по продолжительности занимает 15-20 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений.

Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части.

Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 45-50 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 20-25 минут. Основными ее задачами являются подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

### **Перечень методических материалов**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для занятий необходимо:

1. гимнастические скакалки;
2. обручи;
3. гимнастические мячи;
4. гимнастические коврики;

5.магнитофон;

6.аудио диски, флеш-накопители