

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено на методическом совете  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ№16»  
О.А.Бархатова  
приказ № 539 от 31.08.2023г.



«Художественная гимнастика»  
дополнительная общеразвивающая  
программа для обучающихся 7 — 9 лет срок  
реализации 2023-2024 учебный год  
физкультурно-спортивная направленность

Составитель: Говорина Евгения Викторовна  
педагог дополнительного образования

г. Усолье — Сибирское  
2023г.

## Пояснительная записка,

Программа дополнительного образования по «гимнастике» разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 л<sup>р</sup>91726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 24.4.3172-14, «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству и содержанию и организации режима образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 (далее СанПиН), методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, Уставом Учреждения.

Уровень реализации программы стартовый (подготовительный), программа нацелена на развитие основных психофизических и спортивных навыков ребенка младшего школьного возраста и является законченным 1-но годичным этапом.

Педагогическая целесообразность программы воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных обучающихся, стремящихся к занятиям физической культурой,

Актуальность программы обусловлено ее направленностью пропагандировать физическую культуру и спорт.

Материалы программы предусматривают использование инновационных педагогических технологий: здоровьесберегающих, развивающего обучения, информационно - коммуникативных, игровых.

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности составлена для детей первого года обучения в возрасте с 7-9 лет на основе программы «Гимнастика».

Цель программы: научить выполнять гимнастические упражнения и сценические комбинации.

Данная программа предполагает решение таких основных задач:

Воспитательные ,

- Воспитание здоровых, волевых и дисциплинированных обучающихся, стремящихся к занятиям физической культурой; - пропаганда здорового образа жизни.

Развивающие.

- Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности;

Образовательные:

- Обучить основам техники акробатических упражнений и упражнений под музыку; - Формировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования в гимнастике.

Основной формой работы по программе гимнастика является групповое учебнотренировочное занятие, Кроме организованных учебно — тренировочных занятий, обучающиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

Программа рассчитана на детей с хорошими физическими данными с 7-9 лет, 1-2 класс, изъявивших желание заниматься гимнастикой и получивших разрешение врача. На данном этапе обучения набирается 2 группы.

Занятие в школьном возрасте проводится в группах по 20 человек.

Режим занятий:

| Год обучения   | Возраст детей | Количество часов в неделю/<br>количество часов в год | Дисциплины<br>Продолжительность занятия                         |
|----------------|---------------|--|---|
| 1 год обучения | 7 лет         | 4 ч/ 144 ч.  | Комбинированное занятие (2 раза в неделю 2 занятия по 40 минут) |
| год обучения   | 8-9 лет       | 4 ч/ 144 ч.  | Комбинированное занятие (2 раза в неделю 2 занятия по 40 минут) |

1

Форма обучения по программе очная.

Продолжительность занятий установлена, учитывая возрастные и психофизиологические особенности, допустимой нагрузки обучающихся, согласно Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 24.4.3172-14).

Занятия ведутся на базе Муниципального бюджетного образовательного учреждения «СОШ № 16»

Программа «гимнастика» направлена на:

❖ удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Принципы проведения занятий по гимнастике:

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.

Структура занятия по гимнастике: Гимнастика имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце – заключительная.

Подготовительная часть 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 обучающихся умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, волевые упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность занимающихся в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у занимающихся таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть 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 танцевальные.

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма занимающихся к предстоящей деятельности, 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.).

По окончанию обучения, занимающиеся должны уметь:

- ❖ Уметь правильно выполнять акробатические упражнения и упражнения под музыку;
- ❖« Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации и упражнения под музыку,
- ❖Уметь легко выполнять гимнастические упражнения;
- ❖Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

#### Диагностика физической подготовленности.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развитие движений и физических качеств у занимающихся, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования обучающихся помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях общеобразовательного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях. элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;

- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития в школе.

Используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Специальная физическая подготовленность (СФП), (Девочки и мальчики).

1 Шпагаты (левый, правый, поперечный).

Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу

1 балл

То же, но руки в стороны

2 балла

Ноги до колен касаются пола, руки в стороны

3 балла

Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты

4 балла

Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны

5 баллов

2.Мост (из произвольного положения).

Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов

1 балл

Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали

2 балла

Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали

3 балла

Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу

4 балла

✓Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу

5 баллов

3Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

✓Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла

1 балл

То же, но нога параллельно полу

2 балла

То же, нога на уровне груди

3 балла

То же, нога на уровне плеча

4 балла

То же, нога на уровне уха

5 баллов

Методические материалы:

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают высокий уровень реального здоровья и жизни детей, позволяют школьнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни. Самомассаж, музыкотерапия, ритмопластика, релаксация все это направлено на расширение и обогащение спектра доступных детям переживаний, формирования у него мироощущения. Применение в работе здоровьесберегающих технологий повышает результативность воспитательнообразовательного процесса, формирует у педагогов ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

Игровые: Игра как форма активности занимает значительное место в жизни детей, являясь источником радостных эмоций и здоровья в целом. Отсутствие жёсткой регламентации действий вариативные условия их выполнения обеспечивают широкие возможности для развития самостоятельности и творчества. Игровая



деятельность строится на комплексном материале: двигательные действия (бег с заданиями, прыжки с препятствиями, передачи, ловля, броски мяча и др.), подвижные игры (сюжетные и бессюжетные), пальчиковые игры. Это является важным фактором развития координации движений и других двигательных способностей.

С целью достижения высоких результатов в гимнастике, актуальной является разработка и использование дифференцированных форм воспитания мальчиков и девочек с учетом этих различий - гендерная устойчивость. Такой подход к занятиям дает положительные результаты:

появляется интерес детей к занятиям гимнастикой: они раскрепощаются, освобождаются от чувства тревожности, осознают важность отдельных занятий.

В работе используются технические средства обучения: музыкальный центр, фотоаппарат и видеокамера, мультимедийные электронные образовательные ресурсы.

Учебно-тематический план для 1 спортивно — оздоровительной группы

|       | Наименование темы  | Количество часов |                       |                      |
|-------|--|------------------|-----------------------|----------------------|
|       |  | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1.    | Краткий обзор развития гимнастики в России.                    | 4                | 4                     |                      |
| 2.    | Гимнастическая терминология.                                   | 4                | 4                     |                      |
| 3.    | Меры предупреждения занятии по травм на спортивной гимнастике. | 4                | 2                     | 2                    |
| итого |  | 12               |                       |                      |
| 4.    | Общая и специальная физическая подготовка                      | 28               | 2                     | 26                   |

1.

2.

3.

4.

|   |    |    |     |
|---|----|----|-----|
| 5 ,, Акробатика   | 20 | 2  | 18  |
| 6. Хореографическая<br><u>подготовка.</u>                                       | 40 | 2  | 38  |
| 7. Упражнения под музыку  | 40 | 2  | 38  |
| 8. Культурно-массовая работ<br>(выступ<br>праздн<br>на<br>физкультурны<br>итога | 4  |    | 4   |
|   |    | 18 | 126 |

Использованная литература:

- 1 . Бенджамин, Лоу. Красота Спорта / Лоу Бенджамин. пер. с англ. И.Л. Моничева — М.. Радуга, 1984 256 с.
2. Еисицкая, Т С. Хореография в гимнастике / Т.С. Еисицкая.— М: Физкультура и спорт, 1984.-1 76с.
3. Лях, В И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях. - Физкультура в школе.№1 1999. .  
с. 25
4. Мартовский, А <sup>н</sup> Гимнастика в школе / А.Н. Мартовский. м. : Физкультура и спорт, 1976, с.
5. Менхин, ГО.В., Менхин, А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. менхин, А.В. менхин. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с. ISBN: 5-222-02298-6
6. Муравьев, В.А., Назарова, Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие, / В А. Муравьев, Н.Н. Назаров. — М.: Айрис-пресс, 2004. - 12 с, ISBN: 5-8112-09592

7. Петрушин, ВИ, Музыкальная психотерапия: теория и практика. Учебное пособие для студ. Высших Заведений. / В.И. Петрушин— М.: ВЛАДОС, 2000. - 176 с. ISBN 5-69100251-1

8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. / П.К. Петров. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛДЦОС. 2000, 448 с.
9. Смолевский, В.М., Гавердовский, Г.О. Спортивная гимнастика. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский - Киев, «ОЛИМПЕЙСКИ литература», 1999. — 462 с.
10. Шлемин, Х.М. Физическая подготовка// Юный гимнаст. / А.Л. Шлемин. — М.: «Физкультура и спорт», 1973. — С. 91-101, 233-241.