

Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Города Москвы «Школа № 1544»

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ «Школа №1544»

И.Е. Хыдырова  
«06» сентября 2017 года



«ПРИНЯТО»  
на заседании МО доп. обр. э  
Протокол № 7  
От «30» августа 2017 г.  
Председатель МО  
Тамизина И.П.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

Лудоисеетвенная гимнастика

(название)

Для 1-5 классов

На 2017-2018 учебный год

Составитель Мекерина О.С.  
(Ф.И.О.)

педагог доп. обр.  
(должность)

Москва  
201 7 год

## **Рабочая программа секции «Художественная гимнастика»**

### **Пояснительная записка**

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.

### **Программа рассчитана на четыре года обучения:**

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 3-12 лет;

II год – формирование и закрепление основных двигательных навыков и умений;

III год – углубленное усвоение акробатических элементов

IV год – совершенствование техники гимнастических упражнений;

Занятие проводится в группе по 15-18 человек. Проводиться занятие 2 раза в неделю.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

## **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);

3. Контрольно – коррекционные.

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 основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии, мы выполняем комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую 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 проводятся 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.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

## **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.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки подготовленности по художественной гимнастике.

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.

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 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 30-35 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 15 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.).

**Календарно – тематическое планирование курса «Художественная гимнастика»  
(76 часов)**

№ п/п Наименование раздела, темы.

I. Общие сведения о гимнастике (1 час)

1. Краткий обзор развития гимнастики в России
2. Гимнастическая терминология
3. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (14 часов)

- 4 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
- 5 Наклоны туловища
- 6 Выпады в стороны и вперёд
- 7 Полушпагат
- 8 Шпагат
- 9 Развитие подвижности в плечевых суставах
- 10 Развитие гибкости позвоночника
- 11 Развитие подвижности в тазобедренных суставах
- 12 Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
- 13 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)

- 14 Прыжки на скакалке (вперед, назад)
- 15 Броски предметов
- 16 Упражнения на переключение внимания
- 17 Упражнения на равновесие
- 18 Упражнения на координацию движения
- 19 Передвижения на носках, с поворотами и подскоками
- 20 Передвижения по намеченным ориентирам
- 21 Тест «Прыжки на скакалке»

IV. Упражнения на формирование осанки (10 часов)

- 22 Упражнения на проверку осанки
- 23 Ходьба на носках
- 24 Ходьба с заданной осанкой
- 25 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении

- 26 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
- 27 Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела

#### V. Акробатические упражнения (35 часов)

- 28 Упор, присев
- 29 Упор, лёжа
- 30 Упор, согнувшись
- 31 Сед на пятках
- 32 Сед углом
- 33 Группировка
- 34 Перекаты
- 35 Стойка на лопатках, согнув ноги
- 36 Стойка на лопатках, выпрямив ноги
- 37 Кувырок вперёд
- 38 Кувырок назад
- 39 Мост из положения лёжа на спине
- 40 Шпагаты: левый, правый
- 41 Шпагат прямой
- 42 Колесо
- 43 Элементы танцевальной и хореографической подготовки
- 44 Акробатические прыжки
- 45 Тест «Шпагаты»
- 46 Показательные выступления

#### **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.

#### **Учебно – методическое обеспечение:**

1. В. В. Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика и Гимнастика»», изд. М. ВЛАДОС, 2003 г.

2. В. П. Коркин «Акробатика», изд. М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

Оборудование:

1. Гимнастические скакалки;
2. Обручи;
3. Гимнастические мячи;
4. Гимнастические коврики;
5. Магнитофон;
6. Аудио диски.