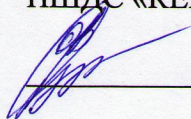


**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД
«КЛАССИЧЕСКАЯ ЕВРОПЕЙСКАЯ ПРОГИМНАЗИЯ»
(НШДС «КЕП»)**

«СОГЛАСОВАНО»

заместитель директора по УВР
НШДС «КЕП»



О.В. Ишматова

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НШДС «КЕП»



С.О. Дутко



Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 29.08.2023

**Рабочая программа дополнительного образования.
Художественная гимнастика.**

Педагог: Андрейченко Кристина
Срок реализации: 1 год.
Возраст обучающихся: 6-10 лет

г. Владивосток
2023 г.

Содержание

Пояснительная записка

Содержание программы

Учебно- тематический план

Календарно- тематическое планирование

Список литературы

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела «Художественная гимнастика». Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Занятия художественной гимнастикой способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понятия красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта. Содержание данной программы расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке спортивных и сценических показательных программ.

Вид группы: смешанный.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора детей: по допуску врача.

Форма занятий: групповая.

Количество обучающихся: 15.

Цель: Формирование у занимающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании гимнастики в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся начальной школы на секции гимнастики ориентируется на решение следующих **задач:**

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

Образовательные:

1. Формирование культуры движений;
2. Обогащение двигательного опыта с общеразвивающей и оздоровительной направленностью на основе художественной гимнастики;
3. Развитие физических качеств;
4. Формирование двигательных умений и навыков;
5. Освоение знаний о физической культуре вообще и о гимнастике в частности.

Воспитательные:

1. Соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;
2. Воспитание положительных черт характера (организованность, дисциплинированность и т.д.), нравственных качеств (честность, справедливость), и волевых качеств (смелость, решительность и т.д.).

Оборудование: гимнастические маты, скакалки, мячи, гимнастические обручи, музыкальный центр.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст 6-10 лет

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов.

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса художественной гимнастики, как базовой составляющей физической культуры, для гармоничного развития, а именно:

- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервных систем;
- овладение техническими элементами художественной гимнастики;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики;
- достижение гармонии движения и образа.

Содержание программы.

Материал программы разбит на четыре раздела: раздел знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование и спортивно-оздоровительная деятельность.

I. Знания о физической культуре – 2 часа

1. Физическая культура и её базовая составляющая – гимнастика. -0,5 часа

- понятие «физическая культура», «гимнастика».
- Всероссийская федерация художественной гимнастики;
- профилактика травматизма во время занятий гимнастикой.

2. Из истории физической культуры. – 0,5 часа

- история возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики;
- виды современной гимнастики.

3. Гимнастические упражнения и танцевальные движения. – 1 час

- гимнастические упражнения и их влияние на физическое развитие;
- основы хореографической подготовки и музыкального восприятия;
- ритм и пластика в движении под музыку.

II. Способы физкультурной деятельности – 5 часов

1. Самостоятельные занятия – 2 часа

- составление распорядка дня;
- выполнение комплексов упражнений для развития человеческих качеств

2. Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. – 3 часа

- сравнение своих антропометрических показателей в динамике;
- самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений;

- наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

III. Физическое совершенствование – 8 часов

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. – 8 часов

- выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях;
- выполнение комплексов физических упражнений для развития основных физических качеств.

IV. Спортивно-оздоровительная деятельность – 19 часов

1. Гимнастика с основами акробатики. – 9 часов

- выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом;
- ходьба «гимнастическим» шагом, «гимнастический» бег;
- упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры;
- упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы и быстроты;
- упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/ или ритм.

2. Хореографическая подготовка – 3 часа

- танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений;
- хореографические позиции ног; шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька;
- элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках.

3. Упражнения с предметами – 5 часов

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с обручем;
- упражнения с мячом;

4. Подготовка к показательным выступлениям – 2 часа

- подбор упражнений для включения в показательные выступления;
- подбор музыкальных фрагментов;
- составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Контрольные испытания.

- Показательные выступления.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Знания о физической культуре.	2		
	Физическая культура и её базовая составляющая – гимнастика.	0,5	0,5	
	Из истории физической культуры.	0,5	0,5	
	Гимнастические упражнения и танцевальные движения.	1	1	
II.	Способы физкультурной деятельности.	5		
	Самостоятельные занятия.	2	1	1
	Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием.	3	1	2
III.	Физическое совершенствование.	8		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	8		8
IV.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	19		
	Гимнастика с основами акробатики.	9		9
	Хореографическая подготовка.	3		3
	Упражнения с предметами.	5		5
	Подготовка к показательным выступлениям.	2		2
	Итого:	34	2	32

**Календарно - тематическое планирование
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Первичный инструктаж. Понятие «физическая культура», «гимнастика. История возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Разучивание методики выполнения ОРУ без предмета.	04.09.2023
2.	Разучивание техники группировки, перекатов в группировке, закрепление методики выполнения ОРУ без предмета.	11.09.2023
3.	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.	18.09.2023
4.	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.	25.09.2023
5.	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.	02.10.2023
6.	Партерная разминка. Закрепление техники стойки на лопатках, стойки «мост».	09.10.2023
7.	Разучивание акробатической комбинации.	16.10.2023
8.	Закрепление акробатической комбинации. Разучивание хореографических позиций ног.	23.10.2023
9.	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.	30.10.2023
11.	Закрепление хореографических позиций ног. Знакомство с танцевальными шагами.	06.11.2023
12.	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС. Разучивание шагов галопа и польки. Развитие гибкости.	13.11.2023
13.	Разучивание элементов танцевальных движений. Закрепление шагов галопа и польки.	20.11.2023
14.	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение. Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.	27.11.2023
15.	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки.	04.12.2023
16.	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.	11.12.2023

17.	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях. Разучивание бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца. Развитие гибкости.	18.12.2023
18.	Закрепление бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	25.12.2023
19.	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.	15.01.2024
20.	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.	22.01.2024
21.	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.	29.01.2024
22.	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.	05.02.2024
23.	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.	12.02.2024
24.	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.	19.02.2024
25.	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.	04.03.2024
26.	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.	11.03.2024
27.	Закрепление катов мяча по полу, скатывания мяча. Броски и ловля мяча из различных положений.	18.03.2024
28.	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.	01.04.2024
29.	Составление изученных элементов с мячом в комбинацию.	15.04.2024
30.	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	29.04.2024
31.	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям. Развитие выносливости.	06.05.2024
32.	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.	13.05.2024
33.	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	20.05.2024
34.	Показательные выступления. Подведение итогов за год.	27.05.2024

Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников по ред. И.А. Винер. 1-4 классы: пособие

для учителей общеобразовательных учреждений/И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М.: Просвещение, 2011.