

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

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»


заместитель директора по УВР
НШДС «КЕП»



Т. Ю. Эльснер



Директор НШДС «КЕП»



О. В. Ишматова

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 28.08.2025

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

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

г. Владивосток

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

Тематическое планирование

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

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

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.