

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АМР «СУХИНИЧСКИЙ РАЙОН»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СЕРЕДЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 9 от 16 июня 2023г.



Утверждаю:  
Директор школы  
Хлыстова С.Г.  
Приказ № 69-ОД от 16 июня 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
основная физическая подготовка на базе  
«Художественная гимнастика»  
(1-2 класс)**

**Возраст детей: 7-8 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень освоения: стартовый**

Автор-составитель: Михейкина А.Д.,  
учитель физической культуры

пос.Середейский, 2023 г

## 1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022, №678-р)
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций»);
- Положения о требованиях к дополнительным общеразвивающим программам, в том числе сертифицированным, при включении в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования детей. Приказ № 230 от 02.09.22. ГБУ ДО КО «ОЦДОД им.Ю.А. Гагарина»;
- Устава образовательной организации;
- Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность;
- Образовательной программы образовательной организации.

Данная программа для детей 7-8 лет предназначена для использования в общеобразовательных учреждениях. Программа «Художественная гимнастика» основана на принципах, способных сформировать у детей внутренние потребности в занятиях спортом, психологически подготовить их к профессиональной деятельности. Программа признана обучать школьников формированию здорового образа жизни, используя все средства и формы физического воспитания.

**Актуальность программы** Главными составляющими комфортного проживания являются здоровье и социальная адаптация в обществе. Создание благоприятных условий для развития личности, воспитание физической культуры у детей позволит в ближайшем будущем создать нравственно и физически здоровое общество.

Первые шаги в художественной гимнастике желательны в юном возрасте, когда организм ребенка более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Художественная гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе. Данная программа в условиях учреждения дополнительного образования детей имеет оздоровительную направленность и включает в себя упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

### **Отличительная особенность.**

Предметом музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движения. Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные

названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; включение заданий на ориентировку в пространстве. С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии.

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 8 лет, при занятиях в неделю по 1 часу 30 мин. (54 часа в год).

**Объем программы** – общее количество часов 54

**Количество часов** в неделю – 1,5 час

**Форма обучения** – очная

**Форма занятий** – групповая.

**Виды занятий** – игры, спортивные соревнования

**Срок освоения программы** – 1 учебный год

**Уровень освоения программы** – стартовый

**Режим занятий:** Занятие по программе «Художественная гимнастика» проводится один раз в неделю по 1,5 часа.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** отбор и обучение спортивно-одаренных детей, гармоническое развитие и реализация их в виде спорта художественная гимнастика.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.

- Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.

**Воспитательные задачи:**

- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

- Пропаганда здорового образа жизни.

**Развивающие задачи:**

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма

занимающихся.

-Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка.

- Развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

- Привлечение интереса к занятиям гимнастикой.

- Участие в показательных выступлениях, соревнованиях, контрольных уроках.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Темы занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория.	3 ч	3	0
2	Общая физическая подготовка.	9 ч	0	9
3	Специальная физическая подготовка.	10,5 ч	0	10,5
4	Техническая подготовка.	19,5 ч	0	19,5
5	Тактическая подготовка	1,5 ч	0	1,5
6	Игровая подготовка.	7,5 ч	0	7,5
7	Контрольные упражнения.	3 ч	0	3
Итого:		54	3	51

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### **Теория:**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

В процессе обучения легко осваивают упражнения для развития двигательных функций: учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Развиваются физические качества: гибкость, координация, быстрота.

Дети овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений, развивают физические данные, учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом, участвуют в соревновательных процессах и т.д.

При планировании занятий нужно обязательно сохранять следующие принципы:

- выполнение упражнений от простого к сложному;
- урок должен содержать общую разминку, разучивание новых упражнений, игровые задания;
- выполнение упражнений в обе стороны, на обе ноги;
- соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями;
- правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы.

При постоянных занятиях восстанавливается осанка детей; наращиваются мышцы спины, таким образом, образуя корсет для позвоночника, который является самым уязвимым местом детей младшего и школьного возраста.

План занятий условно делится на три составляющие: подготовительную часть, основную и 5 заключительную.

Выполнение подготовительной части предусматривает чередование упражнений общей разминки и элементов разминки у опоры, партерной разминки.

Основная часть включает выполнение упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты. Постепенно в каждый урок вводятся элементы хореографической и танцевальной подготовки; подводящие упражнения; упражнения с предметами.

Заключительная часть – выполнение в процессе игры.

Содержание спортивной подготовки.

Виды спортивной подготовки:

- физическая (ОФП,СФП);
- техническая (б/п, предметная, хореографическая);
- психологическая;
- тактическая;
- теоретическая;
- интегральная (приобретение соревновательного опыта).

Принципы спортивной подготовки.

1. Общепедагогические (дидактические) принципы:

- Воспитывающего обучения;
- сознательности и активности занимающихся;
- наглядности;
- систематичности;
- доступности и индивидуализации;
- прочности и прогрессирувания.

2. Спортивные:

- направленности к высшим достижениям;
- специализации и индивидуализации;
- единства всех сторон подготовки;

- непрерывности и цикличности тренировочного процесса;
- максимальности и постепенности повышения требований;
- волнообразности динамики тренировочных нагрузок.

### 3. Методические:

- опережения;
- многоборности;
- соразмерности;
- избыточности;
- моделирования;
- централизации.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате прохождения программы «Художественная гимнастика» в начальной школе (учащиеся 7-8 лет) должны быть достигнуты определенные результаты.

**1. Личностные результаты:** отражают в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а изменено:

- формирование знаний в учебной деятельности;
- овладение навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
- управление своими эмоциями в рамках (нестандартных) ситуациях и условиях;
- формирование мотивации к творческому труду, работе на результат.

**2. Метаредметные результаты:** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и учебной деятельности, и отражают:

- формирование умения принимать причины успеха(неуспеха) в тренировочной деятельности;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием практических средств информации взаимодействия с тренером, сверстниками.

**3. Предметные результаты:** изучение физической культуры отражает опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование специальных знаний, умений, навыков в спортивной деятельности гимнаста на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
- формирование представления о базовых элементах в гимнастике;
- формирование специальных знаний, умений, навыков, для самостоятельного развития гибкости;
- расширение двигательного опыта по средствам подвижных игр с элементами гимнастики;
- формирование способности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.

## **1.5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование: спортивный инвентарь (гимнастические маты, обруч, скакалка, стойки, маты, скакалки, гимнастические брусья, гимнастическое бревно, гимнастические скамейки).

### Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники художественной гимнастики.
- Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:
- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

## **1.6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивно подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля -на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся художественной гимнастикой на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение норм;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## **1.7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.**

Показатели качества реализации ДООП. Методики Выполнение контрольных

нормативов. С целью определения уровня физической подготовленности учащихся за основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств. Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года. Участие в соревнованиях. Не менее 2 раз за учебный год, различного уровня.

#### Контрольные нормативы.

Качество	Норматив
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях Рисунок (не приводится) И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.
Гибкость: подвижность	Поперечный шпагат
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка Рисунок (не приводится) 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе Рисунок (не приводится) 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" Рисунок (не приводится) И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой – полу палец. То же упражнение с другой ноги
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад Рисунки (не приводятся) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд

#### 1.8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
"Введение»	групповая	Лекция, беседа, наглядный показ	Устный опрос
"Общая физическая подготовка"	групповая	Наглядный (показ), практический	Наблюдение
"Специальная подготовка техническая"	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический	Наблюдение
"Специальная подготовка тактическая"	Групповая, индивидуальная	Словесный, Наглядный (показ)	Наблюдение
"Специальная физическая подготовка"	Групповая, индивидуальная	Практический, Наглядный (показ)	Наблюдение
" Соревнования"	групповая	Наглядный (показ), практический	Выступление

## Тематическое планирование по художественной гимнастике 1-2 классы

№ п/п	Название темы	Дата проведения	
		План	факт
<b>«Основы знаний о физической культуре и спорте».</b>			
1.	Вводное занятие, инструктажи, техника безопасности. Введение в спорт – художественная гимнастика		
2.	Разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, вид многоборья		
3.	Разминка, партер, прыжки, равновесия вид многоборья		
4.	Разминка, хореография, прыжки, повороты, вид многоборья		
5.	Строевые упражнения: перестроения; размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении.		
6.	Отработка техники группировки и перекатов		
7.	Кувырок вперед		
8.	Стойка на лопатках. Мост		
9.	Упражнения с выполнением упражнений на развитие силы		
10.	Упражнения с лазанием и перелезанием		
11.	Стойка на лопатках. Мост		
12.	Кувырок вперед		
13.	Подвижные игры и эстафеты с выполнением упражнений на развитие координации		
14.	Кувырок назад		
15.	Подвижные игры и эстафеты с обручем		
16.	Упражнения на гимнастических снарядах		
17.	Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки.		
18.	Отработка техники группировки и перекатов		
19.	Подвижные игры и эстафеты со скакалкой		
20.	Висы на перекладине		
21.	Подвижные игры и эстафеты с мячами		
22.	Упражнения направленные на развитие ловкости		
23.	Промежуточная аттестация		
24.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		
26.	Упражнения направленные на развитие гибкости		
27.	Прыжки на скакалке за 1 минуту Лазание по канату (в два, в три приема)		
28.	Два кувырка в группировке слитно		
29.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)		
30.	Стойка на голове		
31.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу		

32.	«Весёлые старты»		
33.	Упражнения развивающие координационные способности		
34.	Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки		
35.	Подготовка к отчетному концерту		
36.	Показательное выступление		

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко. – М.: СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта, 2003. – 381 с.
2. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. Пособие.- СПб.: Издво СПбГАФК, 1998. –36 с.
3. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. Пособие.- СПб.: Изд-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
5. Приставка М.В. Тактическая подготовка в художественной гимнастике: Лекция – Смоленск: Изд-во СГИФК, 1987. – 13 с.
6. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
7. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца.- Л.: Искусство, 1983.
8. Ваганова А. Основы классического танца.- Л.: Искусство, 1960.
9. Ванслов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии.-М.: Искусство, 1968.