

**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»  
(3-4 класс)**

**Возраст детей: 9-10 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.**

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, решаемой в группах этого возраста, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

**Отличительная особенность.** 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 9 до 10 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 15 часа.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармоничного развития молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

**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.	4,5 ч	4,5	0
2	Общая физическая подготовка.	6 ч	0	6
3	Специальная физическая подготовка.	7,5 ч	0	7,5
4	Техническая подготовка.	24 ч	0	24
5	Тактическая подготовка	3 ч	0	3
6	Игровая подготовка.	6 ч	0	6
7	Контрольные упражнения.	3 ч	0	3
Итого:		54	4,5	49,5

### 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 прогрессирующего.

2. Спортивные:

- направленности к высшим достижениям;
- специализации и индивидуализации;
- единства всех сторон подготовки;
- непрерывности и цикличности тренировочного процесса;
- максимальной 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 9-10 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 именно:

- 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:

##### **«Теоретические основы физической культуры и спорта»:**

- Знание истории развития спорта;
- Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- Знания, умения и навыки гигиены;
- Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- Знание основ здорового питания;
- Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

##### **«Общая физическая подготовка», «различные виды спорта и подвижные игры»:**

- Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий художественной гимнастикой;
- Формирование двигательных умений и навыков;

- Освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- Формирование социально-значимых качеств личности;
- Получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами различных видов спорта и подвижных игр;
- Умение развивать физические качества, необходимые в художественной гимнастике, посредством других видов спорта и подвижных игр;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

**«Специальная физическая подготовка», «техничко-тактическая подготовка»:**

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для художественной гимнастики специальными навыками;
- Умение развивать необходимые в художественной гимнастике физические качества;
- Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**«Вид спорта»:**

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий художественной гимнастикой;
- Овладение основами техники и тактики художественной гимнастики;
- Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- Освоение сопутствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- Знание требований к оборудованию, инвентарю в художественной гимнастике;
- Знание требования техники безопасности при занятиях художественной гимнастикой;
- Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- Знание основ судейства по художественной гимнастике.

## **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.**

*Механизм оценки результатов*

В «Журнале учета групповых занятий спортивной школы» учитывается нагрузка по



каждому виду подготовки, содержание воспитательной и культурномассовой работы, проведение инструктажа по технике безопасности на учебнотренировочных занятиях, итоги работы за учебный год. Результаты вступительной и промежуточной аттестации регистрируются в протоколах нормативов.

Спортивные результаты каждого обучающегося регистрируются в «Учетной карточке спортсмена». Официальными документами результативности обучения являются протоколы соревнований; почетные грамоты и дипломы.

Соответствие показанных на официальных соревнованиях результатов нормативным требованиям, подтверждается приказами на присвоение спортивных разрядов. На их основании оформляются Зачетные классификационные книжки (начиная с 1 взрослого разряда). Этот процесс осуществляется непосредственно школой.

Обучающимся прошедшим полный курс обучения по «Дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по художественной гимнастике» выдается «свидетельство об окончании обучения» по образовательной программе.

### **Нормативные требования к разрядам**

Присвоение разрядов осуществляется согласно всероссийской классификации, действующей на срок олимпийского цикла.

<b>Качество</b>	<b>Норматив</b>
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.**

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно- воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
"Введение	групповая	Лекция, беседа, наглядный	Устный опрос

		показ	
"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 3-4 классы

№ п/п	Название темы	Дата проведения	
		План	факт
<b>«Основы знаний о физической культуре и спорте».</b>			
1.	Инструктажи, техника безопасности. Вводный инструктаж. «Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста.		
2.	Разминка со скакалкой, партер, равновесия, повороты, вид многоборья		
3.	Упражнения на мышцы брюшного пресса		
4.	Складка вперед, грудь касается бедер		
5.	Разминка, хореография, прыжки, повороты, вид многоборья		
6.	Мост из стойки, ноги на ширине плеч		
7.	Кувырок вперед		
8.	Выкрут назад и вперед, кисти узко, руки прямые		
9.	Шпагаты на полу, полное касание бедрами пола, держать		
10.	Шпагат с гимнастической скамейки (правой и левой ногой)		
11.	Складка стоя. Наклон на одной ноге в захват		
12.	Складка стоя. Шпагат в складку		
13.	Стойка на груди с поочередным касанием ноги пола (правой-левой)		
14.	Подвижные игры и эстафеты с мячами		
15.	Упражнения на овладение навыкам правильной осанки и походки		
16.	Упражнения направленные на развитие ловкости		
17.	Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки.		
18.	Отработка техники группировки и перекатов		

19.	Подвижные игры и эстафеты со скакалкой		
20.	Промежуточная аттестация		
21.	Упражнение для правильной постановки ног и рук		
22.	Упражнения на гимнастических снарядах		
23.	Висы на перекладине		
24.	Углы из положения лежа		
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		
26.	Подвижные игры и эстафеты с мячами		
27.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
28.	Два кувырка в группировке слитно		
29.	Стойка на голове		
30.	Подвижные игры и эстафеты с обручем		
31.	Мост из стойки, ноги на врозь		
32.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)		
33.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу		
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. Приставкина 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.