

Управление образования администрации города Ульяновска

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска

«Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2016г  
протокол № 1

Утверждаю

Директор МБУ ДО ЦДТ

 В.В.Лаврешина  
«31» 08 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**художественной направленности**

«Гимнастика»

Возраст обучающихся: 8 -12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Цибирова Ирина Отариевна, педагог

дополнительного образования

г. Ульяновск, 2016г.

## Структура программы:

Информационная карта

Пояснительная записка

Организация учебно-воспитательного процесса

Ожидаемые результаты реализации программы

Программа по гимнастике

Структура урока гимнастики

Инвентарь и оборудование

Список литературы

## Информационная карта.

1. Ф.И.О. педагога: Цибирова Ирина Отариевна
2. Название программы: «Гимнастика».
3. Вид программы: стартовый
4. Продолжительность образовательного процесса:  
2 раза в неделю по 2 часа; всего 144 часа для первого года обучения
5. Возрастной диапазон освоения программы:  
группа от 6 до 13 лет;
6. Образовательная область: досуговая деятельность.
7. Направленность деятельности: культурологическая деятельность.
8. Виды деятельности: художественная гимнастика.
9. Направленность освоения учебного материала: вертикальная.
10. Уровень освоения программа: углубления.  
А) по уровню образованности – компетентность до профессионализма.  
Б) по уровню усвоения содержания образования – творческий  
В) по уровню действия –продуктивно-творческое  
Г) по уровню усвоения культурных ценностей –побуждение, продуцирование (творчество)
11. Форма организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая.
12. Направленность освоение учебного материала: вертикальная.
13. Способ подачи содержание: комплексной.
14. Целевая установка: предметная.
15. Степень включенности детей: репродуктивно- творческая, творческая.
16. Форма реализации: очная
17. Адресат: дети

## Пояснительная записка.

Никто не будет спорить с тем, что самый красивый и зрелищный вид спорта считается художественная гимнастика. Художественная гимнастика – исключительно женский вид спорта, но, несмотря на это, у него поклонников не меньше, чем в другом виде спорта.

Художественная гимнастика – это выполнение различных комбинаций под музыку, состоящих из пластичных и динамичных гимнастических, танцевальных и акробатических упражнений с предметом (лентой, мячом, обручем, скакалкой) и без него. Художественная гимнастика у детей формирует гармоничное развитие тела (красивая фигура, правильная осанка, подкаченные мышцы), способствует эстетическому воспитанию, воспитывает вкус, ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепоститься. В процессе занятий у ребенка формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные – ловкость, сила, выносливость, связанные с выполнением сложных акробатических движений), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика тесно связана с балетом, и благодаря этой связи вырабатывается культура и тонкая координация движения, их выразительность, пластика, грация и чувство ритма, и артистичность. Классическая хореография, как основа любого танца, развивает не только растяжку и гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах), но и включает в себя силовые нагрузки, она распространяется и в повседневной жизни – распрямляется спина, перестают задирается плечи, поднимается подбородок. Акробатика научит точно ориентироваться в пространстве, разовьет вестибулярную устойчивость и навык в самостраховке, ребенок станет смелым и решительным. У детей развивается память, обусловленная необходимостью запоминать большой объем двигательных действий в сложных по структуре и технике исполнения. Очень важно заинтересовать ребенка художественной гимнастикой именно в

раннем возрасте, чтобы ребенок привык к режиму и дисциплине, к умению сбалансированно пользоваться свободным временем, помимо этого он привыкает к общению с ровесниками, подсознательное соперничество заставляет ребенка трудиться и стремиться быть лучше.

Упражнения художественной гимнастики усиленно развивают выносливость сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма ребенка.

Вышеперечисленные характеристики художественной гимнастики отражают в основном деятельность гимнастов в условиях повседневных, тренировочных занятий. Условия, в которых протекают соревнования, значительно отличаются от условий тренировок. Для эффективного преодоления трудностей, создаваемых соревновательной деятельностью (эмоциональная напряженность, стартовая лихорадка и т.п.), гимнастка должна обладать сообразительностью, смелостью, уравновешенностью, самообладанием, настойчивостью, стремлением к успеху.

После занятий художественной гимнастикой девочка может легко воспринимать любые виды танцев, неповторимо красиво преподнести себя – улыбка, разворот плеч, наклон головы, каждый жест – все здесь выверено. Даже если девочку не ждет будущее, связанное с профессиональной деятельностью по художественной гимнастике, превратившись из «гадкого утенка» в прекрасного лебедя, свои умения и навыки она пронесет через всю свою жизнь.

## Организация учебно-воспитательного процесса.

Процесс обучения строится на принципах добровольности. Он неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий: систематическая организация и посещение занятий; строгая ориентированность деятельности педагога и обучаемых; учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей обучаемых; благоприятный этический и эмоциональный фон занятий; использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики обучаемости (ЗУН).

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные формы и методы ее проведения (словесные, наглядные, практические); такие, чтобы ребенок мог без особого труда заполнить информацию. Каждое занятие должно быть шагом вперед к новым знаниям, умениям, навыкам.

Структура занятия:

- организационный момент
- тема программы, тема занятия
- цели занятия
- разминка, повторение изученного материала
- изучение нового материала
- практическая работа
- домашние задание
- оценка работы учащихся

К занятию предъявляются следующие требования:

- четкость дидактической цели: воспитательная, образовательная и развивающая
- целесообразный подбор методов обучения, литературы
- коллективная работа учащихся.

## Требования к форме одежды учащихся:

1. Удобная не стесняющая движений спортивная форма – это могут быть гимнастические купальники, футболки, шорты, бриджи или ласины, чешки в качестве второй обуви (получешки)
2. Волосы должны быть заколоты и не должны мешать заниматься.
3. каждый учащийся должен иметь при себе бейдж с именем и коврик на урок художественной гимнастики.

## Ожидаемые результаты:

1. Усвоены необходимые знания о здоровом образе жизни.
2. Сознательное отношение к занятиям и повышенная мотивация к ним,
3. Дисциплинированность.
4. Укрепление мышечного корсета, укрепление дыхательной системы (правильная осанка и рациональное дыхание (при нагрузках)).
5. Ориентир в пространстве, устойчивый вестибулярный аппарат и навык в самостраховке.
6. Психологическое раскрепощение.
7. Прикладные и спортивные результаты – ловкость, сила, выносливость, (связанные с выполнением сложных движений), приобретение специальных знаний, моральных и волевых качеств.

## Программа по гимнастике.

Основные задачи:

### 1.Оздоровительная задача.

- формирование первоначальных представлений о гимнастике;
- формирование представление о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное).

### 2.Образовательная задача.

- формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение знаний в области ЗОЖ, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни.

### 4. Воспитательная задача:

- Дисциплинированность
- содействие гармоничному развитию личности, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- формирование мотивации успеха и достижений, самореализации.

Основные цели:

- создать комфортные условия эмоционально-психологического климата на занятиях для каждого ученика;
- учить сознательно распоряжаться своим телом, понимать каждое движение;
- учить правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
- укреплять опорно-двигательный аппарат, развивать гибкость;
- развивать творческие способности детей.

Программа рассчитана на 1 год обучения, количество часов - 144. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа.

Возрастной диапазон освоения программы:

от 6 до 13 лет.

Этапы занятия:

1. подготовительные упражнения;
2. упражнения ритмической гимнастики;
3. игровые и музыкальные импровизации.

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу.

### Методическое обоснование занятия

В занятиях с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду. Более других привлекают малышей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения ритмической гимнастики для младших школьников, можно использовать также

имитацию поз и движений различных животных.

Ребенок - это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

### Программное содержание занятия.

Данная программа включает в себя три основных раздела.

**В первый раздел** включены упражнения, при помощи которых дети овладевают приемами движения - пружинным, маховым, плавным, ходьбой и различными видами бега, дающими им возможность разогреть и подготовить мышцы к дальнейшей работе на уроке.

**Второй основной** раздел урока включает в себя упражнения ритмической гимнастики из исходного положения стоя, сидя, лёжа.

Танцевально-игровые импровизации **третьего раздела** урока помогают развивать и углублять творческие способности детей, учат создавать музыкально-двигательные образы.

Диагностические упражнения для детей,  
занимающихся художественной гимнастикой.

а) Упражнения на развитие гибкости:

- наклоны;
- гимнастический мост;
- «складки».

б) упражнения на растяжку:

- выпады;
- продольный шпагат; поперечный шпагат.

в) Упражнения на развитие равновесия:

- равновесие на двух, стоя на носках, руки вверх;
- равновесие на носке одной, другую назад на 60 градусов, руки в стороны;
- «волна» вперед и назад в стойку на носках.

г) Упражнения на развитие координации:

- на согласование движений рук и ног.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Подготовительные упражнения					
1	Введение. Шаг	2	2		Входная диагностика
2	Маховые движения, бег	36	1	35	Промежуточная диагностика
3	Галоп, подскоки, прыжки, бег	34	1	33	
4	Упражнения стоя, сидя, лежа	36	1	35	
5	Упражнения на гибкость и растяжку	36	1	35	Итоговая аттестация
6		144			

\

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### РАЗДЕЛ Подготовительные упражнения

#### **1. Введение. Шаг.**

Теория: беседа о предмете гимнастика, правило исполнения упражнений, правила техники безопасности при выполнении сложных элементов.

Практика: разучивание поклона, упражнений для разминки. Сокращение и вытягивание стоп. Шаг «легкий, тяжелый, большой, маленький, семенящий, пружинистый»

#### **2. Маховые движения. Бег.**

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений

Практика: бросок вытянутой ноги в перед, в сторону, назад. Из положения стоя, лежа, на спине, на животе.

#### **3. Галоп, подскоки, прыжки, бег**

Теория: правила исполнения движений, правила техники безопасности при выполнении движений

Практика: Галоп (боковой), игра "Водоворот". Подскоки быстрые, медленные. Прыжки с места, с разбега. Бег медленный, быстрый, с ускорением, с замедлением. Спортивная игра «Разминка».

#### **4 Упражнения стоя сидя лежа**

Теория: правила исполнения движений , правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика: Упражнения «Аленушка» опускание бедер стоя на коленях, руки вытянуты в перед. Упражнение «Кузнечик» сесть между пяток , вытянуться на колени. Стойка на лопатках. Упражнение «Кошечка» выгибание спины вверх и прогибание спины вниз, стоя на коленях. Мостик из положения лежа, из положения стоя.

#### **5. Упражнения на гибкость и растяжку.**

Теория: правила исполнения движений , правила техники безопасности при выполнении движений.

Практика : Лягушка-колени согнуты , лежат на полу , стопы соприкасаются. В положении сидя, лежа, на спине , на животе. Шпагат с правой , с левой ноги, поперечный. Наклоны в сторону , в перед сидя на поперечном шпагате.



приложение

### СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКИ.

Часть комплекса	Длительность в минутах	Кол-во упражнений	Преимущественная направленность упражнений
Подготовительная	5	6	1. На осанку. 2. Виды ходьбы, муз. образы. 3. Танцевальные шаги. 4-6. Упражнения общего воздействия.
Основная. Упражнения из исходного положения стоя. Напряжение и расслабление мышц через музыкальные образы	10 - 12	9	1. Для мышц шеи. 2-3. Для мышц рук и плечевого пояса. 4-7. Для мышц туловища. 8-9. Для мышц ног.
Основная. "Пиковая нагрузка"	2		Разнообразные виды бега и прыжков.
Основная. Упражнения из исходного положения сидя и лежа	10 - 12	9	1. Для мышц ног - ступня, колено, нога. 2. Для мышц туловища 3. Для тазобедренных суставов. 4. Для мышц брюшного

			<p>пресса.</p> <p>5. Для мышц ног.</p> <p>6. Упражнения общего воздействия</p> <p>7. Для мышц туловища</p> <p>8. Для мышц брюшного пресса.</p> <p>9. Упражнения общего воздействия.</p>
Заключительная часть ритмической гимнастики	2	2	<p>1. На гибкость.</p> <p>2. На расслабление</p>
Работа на тренажерах	6 - 8	4	<p>1. Лечебный коврик.</p> <p>2. Мячи.</p> <p>3. Обручи.</p> <p>4. Скакалки.</p> <p>5. Ленточки</p>
Игры, диско-танцы, танцевальные импровизации	6 - 10		
Итого	45	30	

## **Материально-техническое обеспечение.**

### Инвентарь и оборудование:

- ковер,
- шведская стенка,
- маты,
- скамейки,
- скакалки, обручи (пластмассовые), мячи резиновые (диаметр 12-15см),
- медицинская аптечка.

### Технические средства:

- магнитофон,
- диски.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: Автореф.дис...канд. пед. Наук- Санкт- Петербург: ГАФК им. Лесгафта,2003.
  2. Нестерова Т.В., Ященко А.Г., Тайболина Л.А. Анализ итогов участия сборной команды Украины по художественной гимнастике в Играх XXVI Олимпиады: Брошюра.-К,: ГНИИФКС, 2000.
  3. Нестерова Т.В. Совершенствование системы многолетней подготовке групповых упражнений по художественной гимнастике. Международный научный конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» .- К.: Олимпийская литература 2005.
  4. Платонов В.Н ., Саид Масри. Направления совершенствования системы олимпийской подготовке /// Наука в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература,2004.
  5. Поэзия движения : К Истории создания художественной гимнастике в Ленинграде- Сост .И.Н . Ионина.-Л.:Лениздат,1987.
  6. Художественная гимнастика / Под общ. ред Л.А .Карпенко. – М.: Всероссийская федерация художественной гимнастике , 2003.
- - Бажуков С.М., «Здоровье детей – общая забота (организация физического воспитания школьников), - М.: Физкультура и спорт, 1987г. – 127с.
  - Брыкин А.Т., Смоленский В.М.,«Гимнастика», М.: Физкультура и спорт, 1985г.
  - Дереклеев Н.И., «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. 1-5 кл.», М.: ВАКО, 2004г. – 152с.
  - Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., «Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств)», М.:

Лентое, 1994г.

- Коркин В.П. заслуженный тренер С.С.С.Р., доцент. «Начинайте с акробатики» изд. «Физкультура и спорт», М. : 1976г.
- Масленников М.М., «Оказание первой помощи при несчастных случаях (методические рекомендации)» - Ульяновск: ИПК ПРО, 1999г. – 52с.
- Пеганов М.А., Л.А.
- Берзина, «Позвоночник гибок – тело молодо», М.: Советский спорт», 1991г.

## Календарный учебный график

№	месяц	Число	Время провед. занятий	Форма пров. занятий	кол-во часов	тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1					2	Введение.Шаг.	Лаишевская СШ	Входная диагностика
2					2	ОФП		
3					2	Беговые упражнения		
4					2	ОФП;физ. Упражнения для мышц шеи,плечевого пояса		
5					2	ОФП;физ. Упражнения для мышц ног,туловища		
6					2	ОФП;Виды шагов		
7					2	ОФП;виды бега		
8					2	ОФП; виды прыжков		
9					2	ОФП;упражнения на гибкость		
10					2	Упражнения на растяжку		
11					2	Упражнения на гибкость,танцевальные шаги		
12					2	ОФП;прыжки		
13					2	Разминка на ковриках		
14					2	ОФП;упражнения для мышц пресса		
15					2	ОФП;растяжка		
16					2	ОФП;спортивные игры		
17					2	ОФП;работа со скакалкой		
18					2	ОФП;повороты,прыжки		
19					2	ОФП;виды прыжков,галоп		
20					2	ОФП;приставной шаг		
21					2	ОФП;виды прыжков,подскоки		

22					2	Разминка, работа с мячом		
23					2	Упражнения на гибкость, растяжка		
24					2	ОФП; растяжка, развивающие игры		
25					2	Разминка у станка		
26					2	Разминка у станка, прыжки		
27					2	Виды прыжков, повороты		
28					2	Растяжка, работа с мячом		
29					2	Упражнения на гибкость, на растяжку		
30					2	Контрольное занятие		
31					2	ОФП; растяжка, развивающие игры		
32					2	Упражнения на гибкость, танцевальные игры		
33					2	ОФП; упражнения для мышц пресса, растяжка		
34					2	Разминка на ковриках		
35					2	Прыжки, растяжка		
36					2	Разминка у станка, растяжка		
37					2	Танцевальные шаги, растяжка		
38					2	ОФП; прыжки		
39					2	ОФП; работа с лентой		
40					2	Контрольное занятие		
41					2	Беговые упражнения, прыжки		
42					2	Совершенствование поворотов на месте		
43					2	Повороты и перестроения		
44					2	Размыкание и смыкание на месте		
45					2	Комплекс упражнений типа зарядки		
46					2	Комплекс упражнений с гимнастической палкой		

47					2	Гимнастическая поло- са препятствий		
48					2	Прыжки		
49					2	Подъем переворотом махом одной ноги		
50					2	Подтягивание		
51					2	Упражнения на пресс, стойка на лопатках		
52					2	Со скак боком назад с поворотом из упора		
53					2	Соединение двух эле- ментов		
54					2	Разминка ,кувырок вперед		
55					2	Разминка,кувырок назад		
56					2	ОФП;Мост из положе- ния лежа		
57					2	Соединение гимнасти- ческих элементов		
58					2	Растяжка,шпагат		
59					2	Упражнения для пла- стики рук		
60					2	Партерные упражне- ния		
61					2	Мост из положения стоя		
62					2	Разминка, упражнения на выворотность ног		
63					2	Упражнения для мышц спины		
64					2	Упражнения для раз- вития шага		
65					2	Прыжки на ме- сте,перескоки с ноги на ногу		
66					2	Прыжки с продвиже- нием в полушпагате		
67					2	Упражнения в парах на растяжку		
68					2	Развитие гибкости спины		
69					2	Разминка колесо		

70					2	Контрольное занятие		
71					2	Подготовка к отчетному концерту		
72					2	Отчетный концерт		