

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕГУНИЦКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
(МОУ ДО «БШИ»)

ПРИНЯТА:

на заседании
педагогического
совета протокол № 1
от «31» августа 2020 года

УТВЕРЖДЕНА:

приказом МОУ ДО «БШИ»
№ 55 от «01» сентября 20 г.
Литовченко В.А.

СОГЛАСОВАНА

Директор МОУ «Бегуницкая СОШ»
«01» сентября 2020 г.



Бугорская Г. В.

СОГЛАСОВАНА:

Директор МКОУ «Зимитицкая СОШ»
«01» сентября 2020 г.



Милютина М. С.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩЕЕ ЭСТЕТИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.
ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ»

Сроки реализации программы – 4 года
Вязкова Светлана Юрьевна, преподаватель

д. Бегуницы, Волосовский район
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Гимнастика» разработана на основе «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации обще развивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Содержание предмета направлено на развитие гибкости тела, умение управлять своими движениями.

Основное достоинство гимнастики в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению.

Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей

Цель программы: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий гимнастикой:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Возрастные категории детей:

младший школьный возраст — 7—11 лет

В программе 1—4- год обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети школьного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки 7-10 мин.

Основная (тренировочный процесс начальной подготовки):

Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами 20-25 мин.

Заключительная:

Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты.

Оставшееся время:

Основы гимнастики имеют определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть - основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание,

на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.).

Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ. Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения. Следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, дети выполняют творческие задания, психорегулирующие тренировки.

Условия реализации программы «Основы гимнастики»:

Полный курс обучения по этой программе составляет 4 года, и разделен на 3 основные ступени.

I. Ступень общего развития (1-й год обучения) — группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений.

II. Ступень начальной подготовки (2-й и 3-й годы обучения) — группы начальной физической подготовки, в которые принимаются дети 2-го года обучения, а также дети, проявляющие интерес и/или способности к занятиям гимнастикой.

III. Ступень спортивного совершенствования (4-й год обучения) — учебно-тренировочные группы и — группа спортивного совершенствования. На этой ступени занимаются дети, проявившие способности к занятиям художественной (девочки) и ритмической (мальчики) гимнастикой и/или набравшие проходной балл контрольного тестирования.

Методическое обеспечение

1. Форма занятий: - групповой урок.

Режим занятий – 2 академических часа в неделю.

2. Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- беседа;

- игра;

- упражнение;

- тренинг;

- этюд;

- наглядные пособия;

-технические средства обучения - показ видео - материалов, прослушивание музыкальных фонограмм.

Контроль и учёт успеваемости:

- переводной экзамен в конце учебного года;

- публичные выступления на различных площадках и работы в спектаклях.

Режим занятий - 2 академических часа в неделю.

Всего: 66 часов в год для первого класса и 68 часов в год для 2, 3 и 4 классов.

Переводная оценка выставляется с учётом оценки за публичные выступления обучающегося, результата уроков и переводного экзамена.

Задачи, требования и содержание работы.

Первый год обучения

I. Ступень учебного развития.

Урок «Общее эстетическое образование» («основы гимнастики») - 2 академических часа в неделю.

Всего: 66 часов в год.

1.1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

1.2. Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

1.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

Занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;

- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу упражнений разминки включены:

- в общую разминку — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- в партерную разминку — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;
- в разминку у опоры — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Малышам демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента). Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Специальная физическая подготовка. Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

1.4. Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;

- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

1.5. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

1.6. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

- «Деми-плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп. Принцип обучения — от простого к сложному.

1.7. Музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются музыкально-хореографические игры с предметами. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. С правилами спортивных эстафет дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами.

Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

Учебно-тематический план и содержание курса обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов:	Теорети- ческих:	Практи- ческих:
Раздел I: I Ступень общего развития.		66	14	52
1.1.	Вводное занятие.	4	2	2
1.2.	Теоретическая подготовка.	4	2	2
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка.	10	2	8
1.4.	Гимнастические упражнения.	12	2	10
1.5.	Акробатические упражнения.	12	2	10
1.6.	Хореографические упражнения.	12	2	10
1.7.	Музыкально-хореографические игры Спортивные эстафеты.	12	2	10
ИТОГО:		66		

Второй год обучения

II. Ступень начальной подготовки.

1.1. Вводное занятие.

Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

1.2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о (художественной, спортивной, ритмической) гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

1.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

— общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

— партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

— разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

— общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

— партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

— разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

— наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);

— наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

1.3. Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- «Мост»;
- шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- переворот боком — «Колесо».

1.4. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. Разучивание новых танцевальных движений:

- «Полька»;
- «Ковырялочка».

1.5. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

Изучение правил безопасности при участии в играх. Изучение правил игр и игра по ролям. Воспитание музыкальности и выразительности движений.

Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др. Изучение правил безопасности при участии в эстафетах. Изучение общих правил спортивных эстафет. Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т. д. Изучение

правил судейства эстафет. Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

1.6. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускаются выступления с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

Урок «Общее эстетическое образование» («основы гимнастики») - 2 академических часа в неделю.

Всего: 68 часов в год.

Учебно-тематический план и содержание курса обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов:	Теоретических:	Практических:
Раздел I: II.Ступень Начальной подготовки.				
1.1.	Вводное занятие.	4	2	2
1.2.	Теоретическая подготовка.	4	2	2
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения и комплексы.	12	2	10
1.4.	Акробатические упражнения.	12	2	10
1.5.	Хореографическая подготовка.	12	2	10
1.6.	Музыкально-сценические подвижные игры и эстафеты.	12	2	10
1.7.	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	12	2	10
ИТОГО:		68	14	54

Третий год обучения

III. Ступень

1.1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной и спортивной гимнастики.
История гимнастики.

Теоретическая подготовка.

Основы художественной, спортивной и ритмической гимнастики.
Обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Требования техники безопасности на занятиях.

1.2. Общая и специальная физическая подготовка.

Организация самостоятельных тренировок. Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств. Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений. В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

1.3. Гимнастические упражнения и комплексы.

Освоение новых упражнений по видам разминки:

— партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны

в стороны («Коромысло»);

— разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка». Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами. Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»). Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

1.4. Акробатические упражнения.

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

— кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;

— стойка на лопатках «Березка»;

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

— переворот боком «Колесо». Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей

координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

1.5. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковыря лочка». Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки». В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

1.6. Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры используются для создания определенных образов. Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

1.7.. Подготовка к показательным выступлениям.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения.

Урок «Общее эстетическое образование» («основы гимнастики») - 2 академических часа в неделю.

Всего: 68 часов в год.

Учебно-тематический план и содержание курса обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов:	Теоретических:	Практических:
Раздел I: III Ступень.		68	16	52
1.1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	4	2	2
1.2.	Общая и специальная физическая подготовка.	10	2	8
1.3.	Гимнастические упражнения и комплексы.	10	2	8

1.4.	Акробатические упражнения.	10	2	8
1.5.	Хореографическая подготовка.	10	2	8
1.6.	Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры. Спортивные эстафеты.	10	2	8
1.7.	Подготовка к показательным выступлениям.	14	4	10
Итого:		68		

Четвёртый год обучения.

IV. Ступень.

1.1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной, спортивной (ритмической) гимнастики. История гимнастики.

1.2. Теоретическая подготовка.

Основы художественной, спортивной и ритмической гимнастики), обсуждение постановки показательных программ. . Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

1.3. Общая и специальная физическая подготовка.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений. Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Упражнения партерной разминки и разминки у опоры.

Эти упражнения направлены на совершенствование мастерства . Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

1.4. Акробатические упражнения.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «Мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты

боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.

1.5. Хореографическая подготовка, сценические постановки.

Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и жанрового танцев. Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта. Характер музыки, темп, форма музыкальных произведений, динамика. Учет и определение индивидуальных способностей гимнасток при подборе музыкальных произведений для произвольных упражнений. Сценические постановки.

1.6. Спортивные эстафеты.

Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

Проведение самостоятельно спортивные эстафеты.

1.7. Подведение итогов, показательные выступления.

Закрепление полученных навыков и умений.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения.

Ожидаемые результаты и способы их результативности

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;

Запомнить последовательность упражнений в комбинациях;

Уметь владеть гимнастическими предметами;

Уметь владеть своим телом;

Уметь легко выполнять упражнения;

Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Форма подведения итогов – контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Руководитель секции должен помнить, что успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ:

- 1.Безопасность. Создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.
2. Предлагаемые упражнения учитывают возможности детей данного возраста.
- 3.Преемственность. Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».
- 4.Деятельный принцип. Задачи развития психических функций достигаются через использование видов деятельности, свойственных данному возрасту: игровая (сюжетно – ролевые игры, музыкальные игры, игры с правилами); продуктивная (оздоровительно–спортивная, творческая); общение.
- 5.Наглядность. Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.
- 6.Дифференцированный подход. Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.
- 7.Рефлексия. Совместное обсуждение понятого, увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.
- 8.Конфиденциальность. Адресность информации о ребенке родителям, педагогам, воспитателям; недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендациях.

9. Принцип формально – эвристического единства. В обучении следует сочетать традиции и новаторство. Использовать лучшие традиции, наработанные в гимнастике.

Урок «Общее эстетическое образование» («основы гимнастики ») - 2 академических часа в неделю.

Всего: 68 часов в год.

Учебно-тематический план и содержание курса обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем.	Всего часов:	Теоретических:	Практических:
Раздел I: IV.Ступень.		68	16	52
1.1.	Вводное занятие.	4	2	2
1.2.	Теоретическая подготовка.	10	2	8
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические упражнения и комплексы.	10	2	8
1.4.	Акробатические упражнения.	10	2	8
1.5.	Хореографическая подготовка, сценические постановки.	10	2	8
1.6.	Спортивные эстафеты	10	2	8
1.7.	Закрепление полученных навыков и умений. Показательные выступления.	14	4	10
ИТОГО:		68		

**График образовательного процесса школы по дополнительной общеразвивающей программе
художественной направленности «Общее эстетическое образование. Основы гимнастики»
Срок обучения – 4 года**

График образовательного процесса																																												
Классы	сентябрь				28.09-4.10	октябрь			26.10- 03.11	ноябрь			23-29	декабрь				28.12-03.01	4-10	январь		25.01-31.01	февраль			22-28	март				2903-04.04	апрель			26.04-02.05	май								
	1-6	7-13	14-20	21-27		5-11	12-18	19-25		4-8	9-15	16-22		30.11-06.12	7-13	14-20	21-27			11-17	18-24		1-7	8-14	15-21		1-7	8-14	15-21	22-28		1-7	8-14	15-21		22-28	5-11	12-18	19-25	3-9	10-16	17-23	24--31	
1	A	A	A	A	A	A	A	A	K	A	A	A	A	A	A	A	K	K	A	A	A	A	A	A	A	K	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	Э	P
2	A	A	A	A	A	A	A	A	K	A	A	A	A	A	A	A	K	K	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	Э	Э
3	A	A	A	A	A	A	A	A	K	A	A	A	A	A	A	A	K	K	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	P	Э	Э
4	A	A	A	A	A	A	A	A	K	A	A	A	A	A	A	A	K	K	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	ит	A	P

Классы	Июнь				28.06-04.07	Июль				26.07-01.08	Август				Сводные данные по бюджету времени в неделях					
	1-6	7-13	14-20	21-27		5-11	12-18	19-25	26.07-01.08		2-8	9-15	16-22	23-31	Аудиторные Занятия	Промежуточная аттестация	Резерв учебного времени	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
1	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	31	1	2	-	18	52	
2	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	32	2	1	-	17	52	
3	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	32	2	1	-	17	52	
4														33	-	1	1	4	39	
ИТОГО													128	5	5	1	56	195		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. - М., 1924.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта, /пер. с англ. И.Л. Моничева - М.: Радуга, 1984.
3. В.В.Козлов Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика /В.В.Козлов. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2005.
4. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2002.
5. Годунов Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Издательский центр «Академия», М., 2000г.
6. Журавин М, П., Меньшиков Н.К. Гимнастика. – Издательский центр «Академия» М., 2000г.
7. Ковальчук Л.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы) М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002 Серия: «Библиотечка для педагогов, родителей и детей».
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. - М: Физкультура и спорт, 1984.
9. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1976.- 108с.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. - Ростов на Дону: Феникс,2002.
11. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.П.Амаряп, В.А.Муравьев. - М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с

12. Пёнзулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. - М.: 2002. - 112 с.
13. Пепзулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет). - М.: ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
14. Психология и современный спорт: Международный сборник научных работ по психологии спорта. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов; Предисл. М. Ванека.- М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Розин Е.Ю. Программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. Классификационная программа по спортивной гимнастике для девушек. Утверждена исполнительным комитетом Федерации гимнастики России. – М., «Физкультура, образование и наука», 2000г.
16. Сосина В.Ю. Ритмическая гимнастика. – Киев, изд. «Радянська школа», «Полиграф книга».