

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга**

*(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,  
тел/факс: 343-17-62; [info.sch579@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch579@obr.gov.spb.ru); [school579@yandex.ru](mailto:school579@yandex.ru); <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга.  
Протокол  
от «28» августа 2023 г. № 12.  
Председатель Педагогического совета  
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ  
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор \_\_\_\_\_ Г.Е. Махотина  
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся.  
Протокол  
от «25» августа 2023 г. № 6

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Низамутдинова Карина Ринатовна

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика является очень популярным видом спорта, позволяющим раскрыть и развить индивидуальные способности ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения Программы** – общекультурный.

**Актуальность** – являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей.

Педагогическая целесообразность Программы определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнo-танцевально-музыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности, формирует у обучающегося чувство ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном упражнении, с одной стороны, и самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных упражнений, с другой стороны. На занятиях обучающиеся учатся волевым качествам: целеустремленности, настойчивости и упорству, каждым занятием у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и развивается память (зрительная, двигательная и музыкальная).

**Отличительные особенности** – Программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка. Достигается главная цель – всестороннее гармоничное развитие и укрепление здоровья ребенка, и формирование любви к спорту и здоровому образу жизни.

**Адресат Программы** – девочки в возрасте от 6 до 11 лет.

**Цель** - начальное знакомство детей с основами художественной гимнастики, подготовка детей к освоению этапов спортивной подготовки, формирование мотивации к занятиям спортом, укреплению здоровья, всестороннее гармоничное развитие, раскрытие индивидуального потенциала детей и их уникальности с помощью художественной гимнастики.

Достижение цели раскрывается через следующие **группы задач**:  
*обучающие задачи:*

- формировать у детей устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях художественной гимнастики;
- овладеть основами художественной гимнастики, «школы художественной гимнастики»;
- формировать основы теоретических знаний по данному виду спорта, спортивной гигиены и техники движений;
- обучить основам художественной гимнастики;

*развивающие задачи:*

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- развитие творческих способностей детей;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

*воспитательные задачи:*

- формирование умения выражать и создавать в мимике и пантомимике двигательный образ;

- привитие навыков самостоятельной деятельности;
- воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

**Условия реализации Программы** – набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься художественной гимнастикой. Зачисление детей для обучения Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой. Состав обучающихся в группах: постоянный, однополый, разновозрастной. Группы могут формироваться как разновозрастными, так и одновозрастными. Возможна запись на обучение в течение всего учебного года, при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

#### **Срок реализации Программы**

Программа курса рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 45 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики упражнений. В практической части углублено изучаются упражнения и комбинации.

**Продолжительность Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объём Программы:** 56 часов, которые распределяются следующим образом:

Вводное занятие - 1 ч.

Общая и специальная физическая подготовка – 34 ч.

Акробатика – 8 ч.

Хореографическая подготовка – 10 ч.

Культурно-массовая работа – 3 ч.

#### **Материально-техническое обеспечение Программы:**

Спортивная база: зал, оснащенный вентиляцией, ковровым покрытием.

Спортивное оборудование: гимнастические маты; гимнастические стенки; гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь: мячи для художественной гимнастики; скакалки для художественной гимнастики; обручи для художественной гимнастики.

#### **Планируемые результаты**

*По завершении учебного года обучающийся будет знать:*

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- основные термины художественной гимнастики.

*По завершении учебного года обучающийся будет уметь:*

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы полуакробатики);
- технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;
- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;
- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

#### **На личностном уровне**

- научатся быть терпеливыми (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности);

- научатся быть волевыми (способным активно побуждать себя к практическим действиям);
- научатся быть инициативными и самостоятельными (уметь контролировать свои поступки);
- научатся уметь работать в коллективе.

*На метапредметном уровне*

Развитие регулятивных универсальных учебных действий:

- способность организовать учебную деятельность: целеполагание; планирование; прогнозирование; контроль; коррекция; оценка;
- способность к целеполаганию - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно;
- способность к планированию - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- способность к прогнозированию – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
- способность к контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- способность к коррекции – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
- способность к оценке – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- способность к саморегуляции: мобилизация сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

Развитие познавательных универсальных учебных действий

*Общеучебные универсальные действия:*

- способность самостоятельно выделить и формулировать познавательные цели;
- способность к поиску и выделению необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- способность к структурированию знаний;
- способность к осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме;
- способность выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- способность к рефлексии способов и условий действия: контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- способность понимания и адекватная оценка языка средств информации;
- способность постановки и формулирования проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
- способность к знаково-символическим действиям:
  - моделированию;
  - преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

### Логические универсальные действия:

- способность к анализу, синтезу, сравнению, классификации объектов по выделенным признакам;
- способность к подведению под понятия, выведению следствий;
- способность установления причинно-следственных связей;
- способность построения логической цепи рассуждений;
- способность доказывать и находить доказательство;
- способность выдвижения гипотез и их обоснование;
- способность к постановке и решению проблемы: формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

### Развитие коммуникативных универсальных учебных действий:

- способность к учебному сотрудничеству с педагогом и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- способность к умению ставить вопросы (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации);
- способность разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
- способность управления поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера);
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	ОФП	17	1	16	Тестирование по нормативам ОФП
3.	СФП	17	1	16	Контрольные испытания по СФП
4.	Акробатическая подготовка	8	1	7	Контрольные упражнения
5.	Хореографическая подготовка	10	1	9	Контрольное (показательное) занятие
6.	Культурно-массовая работа	3	-	3	Выступление на школьных мероприятиях
<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>5</b>	<b>51</b>	

### Содержание программы

#### 1. Инструктаж по ОТ. Вводное занятие

Теория: Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике. История развития художественной гимнастики.

## **2. Общая физическая подготовка**

Теория: Изучение техники и тактики изучаемых упражнений.

Практика: Упражнения общеразвивающего характера. Развитие силы, выносливости, координационных, скоростных способностей. Контрольное тестирование.

## **3. Специальная физическая подготовка**

Теория: Изучение техники и тактики изучаемых упражнений.

Практика: Упражнения на развитие специальной физической подготовленности. Развитие гибкости, координационных способностей занимающихся. Контрольное тестирование.

## **4. Акробатическая подготовка**

Теория: Меры предупреждения травм на занятии по акробатической подготовке. Объяснение техники и тактики акробатических упражнений.

Практика: Акробатические упражнения. Контрольное тестирование.

## **5. Хореографическая подготовка**

Теория: Изучение техники хореографических упражнений.

Практика: Хореографические упражнения. Развитие музыкальности. Контрольное тестирование.

## **6. Культурно-массовая работа**

Практика: Подготовка и выступление на школьных мероприятиях.

### **Оценочные и методические материалы**

Реализация Программы основана на доступности задач и заданий (от простого к сложному), предлагаемых для практической деятельности детей, не имеющих начальной подготовки, на сочетании индивидуальной и коллективной творческой деятельности.

Программа составлена на основе вида спорта художественная гимнастика, на основе дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта «Художественная гимнастика», но модифицирована и адаптирована с учетом уже сформировавшегося в обществе социального запроса родителей на качественное обучение основам художественной гимнастики не в специализированной спортивной школе, а в рамках дополнительного образования.

Для реализации Программы используются различные виды тестирования общей физической подготовленности, тестирование специальной физической подготовленности, акробатической и хореографической подготовленности.

Реализация Программы осуществляется на основе следующих принципов:

- доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности юных гимнасток;
- систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения;
- последовательность: постепенное наращивание учебного материала;
- природосообразность: соответствие возрастным особенностям детей.

Занятия по художественной гимнастике имеют определенную структуру: начинаются с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

## Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-8 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов.	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки, формированию мышечного корсета.
Суставно-связочный аппарат эластичен, но уже достаточно прочен.	Благоприятный период для развития гибкости.
Развитие мышц равномерное.	Можно уделять внимание мелким и точным движениям.
Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых.	Применять предметы пропорционально 7 уменьшенных размеров.

### Контрольные упражнения для детей

Физическое качество	Контрольное упражнение	Требования к исполнению	Сбавка, баллы
«Гибкость» позвоночного столба	Мост из положения лежа	Выпрямить руки и ноги	«5» - кисть под плечом, ноги выпрямлены; «4» - чуть согнуты ноги; «3» - линия руки и вертикаль составляют угол до 5°; «2» - руки и ноги согнуты
«Гибкость» тазобедренного сустава	«Шпагаты» (левый, правый, поперечный)	Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны	«5» - Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны «4» - Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты «3» - Ноги до колен касаются пола «2» - Ноги лодыжками касаются пола, руки на пола
«Сила брюшного пресса»	Сед углом, руки в стороны	Удержание 6 секунд	«5» - позвоночник выпрямлен, угол между ногами и туловищем 90°; «4» - спина незначительно скруглена; «3» - угол между ногами и туловищем более 90°; «2» - спина округлая, угол между ногами и туловищем более 90°
«Прыгучесть»	8 прыжков вверх, руки на пояс	Колени выпрямлены и носки оттянуты	«5» - соблюдена техника прыжка; «4» - ноги чуть согнуты в фазе полета; «3» - колени согнуты, носки не дотянуты; «2» - отсутствует

			согласованное разгибание во всех суставах ног и туловища
«Музыкальность»	Выполнение движений под музыку	Самостоятельное исполнение без показа тренера	«5» - движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами; «4-3» - передают только общий характер, темп и метроритм; «2» - движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ тренера

### **Формы деятельности**

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс упражнений.

Основными формами реализации Программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в культурных мероприятиях;
- тестирование и контроль.

### **Методическое обеспечение**

Основная форма учебной и воспитательной работы - занятие в зале, обычно включающее в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и обучающегося по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Занятие может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед обучающимися, но и во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями обучающихся и педагога.

В работе с обучающимися педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на занятиях гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.



Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на занятиях гимнастики является формирование у обучающегося уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых занятий педагогу полезно рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Педагог в занятиях с ребенком помогает обучающимся увидеть образ движения. Обучающийся впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на занятии должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным.

Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти обучающихся.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающегося над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на занятиях гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающегося зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его направленность.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы обучающиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач педагога состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

### **Список используемой литературы**

1. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике / Т.С. Лисицкая. – М: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
2. Лях В.И. Гибкость и методика её развития / В.И. Лях. - Физкультура в школе. № 1, 1999. - С. 25.
3. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе / А.Н. Мартовский. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 186 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с. ISBN: 5-222-02298-6.
5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. / В.А. Муравьев, Н.Н. Назаров. – М.: Айрис-пресс, 2004. – 112 с. ISBN: 5-8112-0959-2.

6. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. Учебное пособие для студ. Высших Заведений. / В.И. Петрушин. – М.: ВЛАДОС, 2000. - 176 с. – ISBN 5-691-00251-1.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. / П.К. Петров. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000. – 448 с.
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.