

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Гимназия «Жуковка»



«Утверждаю»
директор «Гимназии «Жуковка»
Е.И. Демина
от «30» августа 2017г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы по
УВР Ходакова М.С.
« 29» августа 2017 г.

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Гимнастика»
для детей 4-8 лет
педагога дополнительного образования
Герашенко Александры Ивановны



2017 год

Пояснительная записка

Богатый опыт подготовки спортсменов различного возраста и различной квалификации, от детей раннего возраста до олимпийских чемпионов, позволил сделать определенные выводы: физическое воспитание и здоровье, организация тренировочного процесса в спорте высших достижений зависят от правильного подхода к обучению детей на начальном этапе.

Гимнастика—один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и, который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии—благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков и может быть использована в качестве:

- программы физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях;
- начального этапа в рамках многолетней программы подготовки спортсменов;
- программы гармоничного развития детей средствами гимнастики в рамках дополнительного образования.

Цель ранних занятий гимнастикой — 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.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

Возрастные категории детей:

- дошкольный возраст — 3—6 лет;
- младший школьный возраст — 7—11 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 20 человек. Продолжительность учебного занятия 45 минут (см. табл. 1). Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Количество рекомендуемых часов указано в тематическом плане.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе 1—3-го годов обучения используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

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

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

На 4-м и 5-м годах обучения (ступень спортивного совершенствования) возможна квалификация занимающихся как спортсменов.

В основе программы — авторская методика И. А. Винер. Программа апробирована в образовательных учреждениях Москвы в рамках дополнительного образования.

Таблица 1

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	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

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.

Преподавателю 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, преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Полный курс обучения детей по этой программе составляет 5 лет (см. табл. 2) и разделен на 3 основные ступени.

I. *Ступень общего развития* (1-й год обучения)— **ОНФП** — группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений (см. табл. 3).

II. *Ступень начальной подготовки* (2-й и 3-й годы обучения)— **ГНП**—группы начальной физической подготовки, в которые принимаются дети 2-го года обучения, а также дети, проявляющие интерес и/или способности к занятиям гимнастикой (см. табл. 4).

III. *Ступень спортивного совершенствования* (4-й и 5-й годы обучения) — **УТГ** — учебно-тренировочные группы и **ГСС** — 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 (см. табл. 5, 6).

Таблица 2

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группа	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во учащихся в группе	Часы в неделю	Возможность получения юношеского разряда
ОНФП	1-й	3—11 лет	15—20	2	—
ГНП-1	2-й	4—11 лет	до 15	2—4	—
ГНП-2	3-й	5—11 лет	до 15	2—4	III
УТГ-1	4-й	6—11 лет	до 12	4—6	III, II
ГСС	5-й	7—11 лет	до 10	6—8	III, II, I

Тематические планы

I. Ступень общего развития

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 3

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	7	—
3	Общая и специальная физическая подготовка Гимнастические упражнения Акробатические упражнения	—	72

3.1 3.2 3.3 3.4	Хореографическая подготовка Работа с предметами	— — —	57 6 3 6
4	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты		16
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	По специальному плану	
	Итого	8	88
	Всего	96	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретическая подготовка.

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

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.

Возрастная категория занимающихся — до 5 лет. На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям.

Возрастная категория — свыше 5 лет. 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.

3.1. 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.

3.2. 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.

3.3. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

- «Демиплие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (мягкой игрушкой — для детей 3—5 лет, 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.

3.4. Работа с предметами.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

В программе в основном используются *музыкально-сценические* и *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. Для детей 3—6 лет рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме.

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.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

II. Ступень начальной подготовки

Таблица 4

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	7	—
3	Общая и специальная физическая подготовка	—	82—150
3.1	Гимнастические упражнения и комплексы	—	67—106
3.2 3.3 3.4	Акробатические упражнения Хореографическая подготовка Работа с предметами	— — —	6—12 3—10 6—12
4	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты	—	6—10
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	—	24
	Итого	8	88—184
	Всего	96—192	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о художественной (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.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. 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» («Гандю»); 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.

3.2. 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».

3.3. Хореографическая подготовка.

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

12

Разучивание новых танцевальных движений: — «Полька»;

— «Ковырялочка».

3.4. Работа с предметами.

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча.

Освоение техники передачи и удержания булавы; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола.

4. 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 обучающимися 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.

5. 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 со-единении 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 ос-военных упражнений.

Таблица 5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	7	—
3	Общая и специальная физическая подготовка		82—150
3.1	Гимнастические упражнения и ком-плексы	— — —	37—76
3.2	Акробатические упражнения	—	6—12
3.3	Хореографическая подготовка		3—10
3.4	Работа с предметами		6—12
4	Музыкально-сценические, музыкаль но-хореографические игры, спортивные эстафеты	—	6—10
5	Упражнения классификационной программы	—	24
6	Подведение итогов, показательные выступления и тестирование	По специальному плану	
	Итого	8	88—184
	Всего	96—192	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

2. Теоретическая подготовка.

Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.

Требования техники безопасности на занятиях.

3. 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 совершенствовании 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.

3.1. 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 ногами 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).

3.2. 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).

3.3. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с по-воротом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

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.

3.4. Работа с предметами.

Повторение выполнения вращений со скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча, булавы.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.

Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь; вращения булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук вниз, вперед в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости; переброски булавы; работы с лентой—полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка».

Педагог в процессе занятий с предметами контролирует правильную осанку детей (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта.

4. 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.

5. Упражнения классификационной программы.

Комбинации упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Участие в соревнованиях.

6. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся ГПН проводится два раза в течение учебного года:

□□ базовое тестирование — октябрь; □□ контрольное тестирование — май.

III. Ступень спортивного совершенствования

Таблица 6

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	10	—
3	Общая и специальная физическая подготовка		207
3.1	Гимнастические упражнения и комплексы	— —	130
3.2	Акробатические упражнения Хореографическая подготовка, сценические постановки	— —	10 50
3.3		—	
3.4	Работа с предметами		17
4	Упражнения классификационной программы	—	70

Продолжение

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
5	Подведение итогов, показательные выступления и тестирование	По специальному плану	
	Итого	11	277
	Всего	288	

Таблица 7

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	10	—
3	Общая и специальная физическая подготовка		281
3.1	Гимнастические упражнения и комбинации	— —	150
3.2	Акробатические упражнения Хореографическая подготовка, сценические постановки	— —	10 100
		—	

3.3	Работа с предметами		21
3.4			
4	Упражнения классификационной программы	—	140
5	Показательные выступления, соревнования	По специальному плану	
	Итого	11	421
	Всего	432	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММ 4-ГО И 5-ГО ГОДОВ ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение постановки показательных программ. Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1. 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 юных гимнасток. Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

3.2. 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.

3.3. 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.

3.4. Работа с предметами.

Совершенствование упражнений с предметами: скакалкой, мячом, лентой, булавами, обручем.

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

4. Упражнения классификационной программы.

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа.

5. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся ГПН проводится два раза в течение учебного года:

базовое тестирование — октябрь; контрольное тестирование — май.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы образовательная организация имеет все необходимое.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д—демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5—6 человек).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Примерная программа по физической культуре	Д Д	
Рабочие программы		
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи музыкальные	Д	
Учебно-практическое оборудование		

Стенка гимнастическая		
Мяч гимнастический		
Палка гимнастическая		
Скакалка гимнастическая		
Мат гимнастический	П К К П П К Д	
Акробатическая дорожка		
Ковер гимнастический (10 × 10 м)	П П П	
или индивидуальные гимнастические коврики		
Обруч гимнастический	П	
Булавы гимнастические детские для мальчиков		
Булавы гимнастические детские для девочек	П Д П Д	
Лента гимнастическая		
Станок хореографический		
Зеркала передвижные		
Аптечка		

Учебно-методическое обеспечение

Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью

(Handwritten signature) листов.

Директор Автономной
некоммерческой
образовательной организации
«Гимназия «Жуковка»
_____ Е.И. Демина

