

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №310  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА «СЛОВО»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом,  
протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

Директор \_\_\_\_\_ И.В.Полуян  
приказ № 435-ОД от 30.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ»  
«Гимнастика»**

64 урока (256 часов) в год

Разработала: Барышникова Юлия Николаевна

**Санкт-Петербург 2023**

## Оглавление

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты изучения курса	5
Основное содержание учебного курса	6
Тематическое планирование	7
Виды и формы промежуточного и итогового контроля	8
Календарно-тематическое планирование	9

## **Пояснительная записка**

Сегодня художественная гимнастика популярна во всем мире, ведь это — гармоничное сочетание искусства и спорта. Благодаря унаследованной от балета связи с музыкой и хореографией, она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Истоки художественной гимнастики достаточно разнообразны: много взято из гимнастических, пластических и ритмических систем, из народного и классического танца.

Художественная гимнастика сочетает в себе пластику тела, ритмические движения, народный и классический танец. Это прекрасное соединение спорта и искусства, которое учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, выразительность, артистизм.

Художественная гимнастика по праву считается одним из самых зрелищных видов спорта. У художественной гимнастики не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. Она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Это вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врождённое стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. Эти специфические особенности художественной гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения детей.

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Уровень освоения программы** -повышенный

**Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастики» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, с запросом со стороны родителей, а также в соответствии со стратегическими нормативными документами, регламентирующими деятельность системы образования в РФ.

**Адресат программы**

Программа ориентирована для девочек 6-10 лет имеющих повышенный уровень физической подготовки. Зачисление производится по результатам собеседования с педагогом.

**Цель программы** - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного работоспособного и гармонично развитого молодого поколения через согласованность и системность учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике, связанных с возрастной физиологией и психологией данного возраста воспитанниц, проявляющейся при обучении технике упражнений и формировании интереса к самим учебно-тренировочным занятиям по художественной гимнастике.

**Задачи программы:**

## **1. Обучающие**

1. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия, выносливости;
2. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
3. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
4. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка
5. Освоение базовых элементов классической навыков на упражнениях хореографии, в упражнениях без предмета и с предметами.
6. Освоение подготовительных, подводящих, базовых и специальных элементов без предмета и с предметами.
7. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных тренировках.
8. Обучение техническим и тактическим действиям в области гимнастики;

### **Развивающие:**

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физкультурой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- создать условия для включения учащихся в соревновательную деятельность;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- способствовать формированию социальной активности учащегося

### **Воспитательные:**

- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважительное отношение к команде, сопернику, окружающим;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

### **Объем и сроки реализации программы**

Программа реализуется в течение 1 года. 64 занятия. 1 занятие продолжительностью 4 академических часа.

### **Условия реализации программы**

Прием в коллектив осуществляется на основании заявления родителей. При приеме особых условий нет, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав группы разновозрастной.

Программа может ежегодно корректироваться, в зависимости от нагрузки педагога (на основании локального акта Учреждения), набранного контингента и уровня его подготовки к данному виду спорта.

### **Форма проведения занятий**

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие. Данные формы проведения занятий наиболее оптимальны для предметной области, к которой относится программа и отражают ее практикоориентированный характер.

**Формы организации деятельности детей на занятии** – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная (выполнение упражнений), индивидуальная в рамках

фронтальной (для коррекции пробелов в знаниях и умениях).

Программный материал изложен с учетом психофизических особенностей учащихся младшего школьного возраста: слабого развития мышц, быстрой утомляемости, чрезвычайной подвижности, неумения длительное время удерживать внимание на предмете. Поэтому предусматривается осторожное увеличение нагрузки, чередование тренировок, направленных на развитие различных групп мышц.

В связи с травмоопасностью данного вида деятельности, в начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

### **Планируемые результаты по окончании обучения:**

#### Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий гимнастики;
- знание истории гимнастики;
- знание специальной терминологии гимнастики ;
- умение выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки
- умение самостоятельно выполнять и организовать разминку;
- знание основ техники и тактики гимнастики;
- умение грамотно выполнять на практике технические и тактические приемы гимнастики;
- знание правил проведения соревнований по гимнастике;
- способность к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- сформированность кондиционных и координационных способностей, двигательных качеств;
- получение соревновательного опыта

#### Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

#### Личностные

- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- сформированность уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- сформированность коммуникативных навыков;
- приобретение уверенности в себе.

## Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>			<b>48</b>	
2	Вводное занятие.	3	9		Опрос
	Тема 1. Спортивная дисциплина История гимнастики	3	9		Опрос
	Тема 2. Особенности техники равновесий	3	5		Опрос
	Тема 3. Особенности техники поворотов	3	5		Опрос, коллективное обсуждение
	Тема 4. Особенности техники прыжков	3	5		Опрос
3	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена</b>			<b>56</b>	
4	Тема 1. Общая физическая подготовка	6	50		Сдача нормативов по ОФП
5	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>			<b>140</b>	
	Тема 1. Техника равновесий	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 2. Техника поворотов	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 3. Техника прыжков	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 4. Разучивание упражнения без предмета	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
	Тема 5. Разучивание упражнения с обручем	3	25		Анализ качества выполнения практической работы
6	<b>Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	Сдача нормативов. Соревнования. Экзамен

7	<b>Заключительное занятие</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Коллективное обсуждение
8	<b>Учебно-массовые мероприятия</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	Соревнования
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>222</b>	<b>256</b>	

### Календарный учебный график

<b>Срок обучения</b>	<b>Дата начала обучения</b>	<b>Дата окончания обучения</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Кол-во учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	2.10.23	31.05.24	32	256	3 академических часа 2 раза в неделю

## Рабочая программа

### **Задачи**

#### Обучающие:

- ознакомить учащихся с историей гимнастики;
- формировать навыки спортивной дисциплины;
- сформировать уровень и объём теоретических знаний, технических и тактических действий в области гимнастики;
- обучать основам техники поворотов, прыжков и равновесий;
- дать представление об особенностях специальной физической подготовки;
- формировать представление об общей физической подготовке спортсмена;
- обучать приемам выполнения ОФП и СФП.

#### Развивающие:

- развивать двигательные качества: гибкость, ловкость, скорость, силу, выносливость;
- способствовать развитию эмоциональной сферы учащихся;
- совершенствовать различные психические функции (память, внимание, мышление);
- развивать интерес к самостоятельным занятиям гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- развивать волевые качества учащихся, самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание

#### Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим;
- развивать коммуникативные навыки;
- формировать у детей сознательное и ответственное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать положительные нравственные качества учащихся и ответственность за свои поступки;
- вырабатывать умение работать в коллективе;
- воспитывать уверенность в себе.

## **Содержание программы обучения**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

#### **Вводное занятие**

Краткие исторические сведения о развитии гимнастики.

Правила соревнований по гимнастике.

Основы спортивной тренировки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

Построение.

Правила безопасности при занятиях в зале.

#### **Тема 1. Спортивная дисциплина**

Спортивная дисциплина — вид отдельных соревнований, упражнение или комплекс упражнений определённого вида спорта (в отдельных случаях разных видов спорта). Спортивные федерации.

#### **Тема 2-4. Особенности техники поворотов, прыжков и равновесий**

Особенности гимнастики.



Показ видео, особенности выполнения поворотов, прыжков, равновесий.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена**

### **Тема 1. Общая физическая подготовка**

Технические принципы выполнения упражнений.

Практическая часть:

#### ***Упражнения на гибкость***

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах.

#### ***Упражнения для развития ловкости***

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.
3. Подскоки вверх на заданную высоту.
4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне с предметами и без предметов.
6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
7. Прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
8. Кувырки вперед, назад.
9. Кувырки через левое, правое плечо.
10. Стойка на лопатках.
11. Вставание со стойки на руках в положение «мостик».
12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.
13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.
14. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).
15. Подвижные игры и эстафеты.

#### ***Упражнения для развития быстроты***

1. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
2. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
3. Бег с вариативной скоростью в пределах 70-100% индивидуального максимума в конкретном упражнении.

#### ***Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения***

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.).

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

#### ***Упражнения для развития силы***

Упражнения с легкими отягощениями.

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).

Выносливость.

Кроссовый бег.

Специальная физическая подготовка

Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

#### ***Тест по общей физической подготовке***

- Сила мышц рук.

Первое упражнение - отжимание (максимальное кол-во раз) для всех возрастных подгрупп.

Второе упражнение - подтягивание (максимальное количество раз) (сумма баллов за 2 упражнения)

- прыжок в длину толчком двух ног с места
- сгибание - разгибание туловища из положения, лежа до угла 90 градусов - за 30 сек.
- челночный бег 3 по 10 метров
- гибкость: поперечный, левосторонний и правосторонний шпагаты, мостик.
- забегания на скамейку – за 30 сек

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Тема 1. Техника равновесий - разучивание подводящих упражнений элементов

Тема 2. Техника поворотов- разучивание подводящих упражнений и элементов

Тема 3. Техника прыжков- разучивание подводящих упражнений и элементов

Тема 4. Разучивание упражнения без предмета- разучивание элементов и танцевальных комбинаций под музыку

Тема 5. Разучивание упражнения с обручем- разучивание элементов предметом и телом, под музыку с танцевальными комбинациями

### **Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.**

Правила проведения соревнований

Правила безопасности при проведении соревнований

Правила поведения на соревнованиях

#### **Практическая часть:**

Сдача нормативов по физ. подготовке. Соревнования по ОФП. **Заключительное занятие**

Подведение итогов работы объединения.

Ответы на вопросы учащихся.

### **Учебно-массовые мероприятия**

Участие в соревнованиях и других мероприятиях.

Соревнования- выступление с программой 3-2-1 юношеского разряда по художественной гимнастике.

## **Планируемые результаты по окончании обучения**

### Предметные

- знание и соблюдение правил техники безопасности на занятиях;
- сформированность начального уровня теоретических знаний, технических и тактических действий в области гимнастики;
- знание основ истории ;
- сформированность представления о спортивной дисциплине;
- умение выполнять основы техники элементов
- умение выполнять упражнения специальной физической подготовки;
- умение выполнять упражнения общей физической подготовки;
- получение опыта самостоятельных занятий гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- формирование кондиционных и координационных способностей

### Метапредметные

- умение договариваться о распределении функций и ролей в соревновательной деятельности;
- способность осуществлять взаимный контроль в тренировочной деятельности;
- получение опыта организации собственной спортивной деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий

### Личностные

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной тренировочно-соревновательной деятельности;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- способность к волевой саморегуляции;
- сформированность у учащихся сознательного и ответственного отношения к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни

## Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата занятия		Название раздела, темы	Всего (час)	Примечание
	планируе мая	фактичес кая			
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>				<b>48</b>	
1-3			Вводное занятие. Построение, техника безопасности	12	
4-6			Тема 1. Спортивная дисциплина История гимнастики	12	
7-8			Тема 2. Особенности техники равновесий	8	
9-10			Тема 3. Особенности техники поворотов	8	
11-12			Тема 4. Особенности техники прыжков	8	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка спортсмена</b>				<b>56</b>	
13-24			Тема 1. Общая физическая подготовка	4	
25-26			Тема 1. Общая физическая подготовка. Тест по ОФП	4	
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>				<b>140</b>	
27-33			Тема 1. Разучивание техники равновесий	4	
34-40			Тема 2. Разучивание техники поворотов		
41-47			Тема 3. Разучивание техники прыжков	4	
48-54			Тема 4. Разучивание упражнения без предмета	4	
61			Тема 5. Разучивание упражнения с обручем	4	
62			<b>Сдача контрольных нормативов. Соревнования.</b>	<b>4</b>	
63			<b>Заключительное занятие</b>	<b>4</b>	
64			<b>Учебно-массовые мероприятия</b>	<b>4</b>	

## **Используемые методы, приемы, технологии**

### **Методы обучения:**

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, объяснение и т.д.)
- наглядный (наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.)
- практический (выполнение работы самостоятельно)
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают (запоминают) готовую информацию
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, работая по шаблону;
- частично-поисковый – работа с элементами самостоятельного поиска.

**Методы воспитания:** беседы, метод примера, педагогическое требование, побуждение, создание воспитательных ситуаций, соревнование, поощрение.

**Методы контроля** - контрольные задания, участие в соревнованиях, сдача нормативов.

**Основные приемы:** рассказ, беседа, практическая работа, демонстрация практических приемов работы, просмотр презентации, игровой элемент, устный обучающий контроль, зачет

### **Используемые современные педагогические технологии:**

- информационно-коммуникационные (показ презентаций, видео)
- личностноориентированные (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей)
- здоровьесберегающие технологии (ориентация на здоровый образ жизни)
- игровые технологии (использование подвижных игр)

### **Дидактические средства**

Образец экипировки

Иллюстрации или плакаты по теме, литература по теме «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена»

Иллюстрации костной и мышечной системы, литература по теме

Видеозаписи соревнований

Распечатки с правилами соревнований

Обучающие видеофильмы

## **Информационные источники**

### **Литература**

#### **Для педагога:**

- Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
- Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. - М, Просвещение, 1985.
- Детская спортивная медицина/Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
- Дубровский В.И. Реабилитация в спорте - М, ФиС, 1991
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
- Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
- Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
- Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.
- Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М., Просвещение, 1987.
- «Теория и практика физической культуры», журнал.
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М., Просвещение, 1988.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М: Физкультура и спорт, 1982.

#### **Для учащихся и родителей:**

- Алексеев А.В. Себя преодолеть - М., ФиС, 1985.
- Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977
- Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев: Высшая школа, 1994.
- «Теория и практика физической культуры», журнал.
- «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», журнал.