

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА  
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-  
методического совета  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор А. П. Моржинский  
приказ №             
от «            »            2018 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Художественная гимнастика»

Автор (составитель): **Малеванная Виктория Михайловна,**  
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **6-10 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 1008 от 29.08.13);
- Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (№ 1125 от 27.12.13);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Устава ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Художественная гимнастика - один из самых красивейших и популярных видов спорта в нашей стране. Средствами художественной гимнастики у девочек развивается гибкость, координация, выносливость, воспитывается музыкальность, выразительность движений, развивается способность занимающихся раскрыть свой внутренний мир, формируется потребность к сохранению здоровья как важной ценности жизни.

Основным направлением программы является гармоничное развитие воспитанников, развитие их физических качеств, формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Правильно организованная работа способствует повышению работоспособности и оздоровлению организма ребенка.

Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и окружных соревнованиях по художественной гимнастике.

Процесс обучения строится на развитии физических качеств с первых занятий.

Обучение осуществляется в соответствии с принципами педагогики: систематичности, последовательности, наглядности и доступности.

### **Актуальность и педагогическая целесообразность**

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность. Отличительная

особенность художественной гимнастики – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой, хореографией и элементами танца.

Наиболее типичными упражнениями являются: упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента), акробатические упражнения, хореография и элементы танца. Выполнение большинства из них связано, с умением сознательно регулировать, степень напряжения и расслабления мышц и умением правильно перераспределять силы, возникающие в одном звене тела в другое.

На занятиях, обучающиеся приобретают волевые качества: целеустремленность, настойчивость и упорство, с каждым занятием у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность, улучшается память (зрительная, двигательная и музыкальная). Педагог дает на занятиях творческие задания, например, составить небольшую композицию, которые в дальнейшем демонстрируют на открытых занятиях. У детей появляется уверенность в своих силах и личная ответственность.

**Цель программы:** гармоничное развитие и формирование нравственных и физических качеств личности учащегося средствами художественной гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Приобрести необходимые теоретические знания основ музыкальной грамоты;
- Освоить основы строевой подготовки (построения, перестроения);
- Овладеть техникой двигательных навыков в гимнастике;
- Разучить технику основных элементов гимнастики: равновесий, поворотов, прыжков, акробатических элементов;
- Способствовать освоению элементов в соединениях, небольших композициях, и в соревновательном упражнении;
- Научить простейшим приемам расслабления и восстановления после нагрузок.

**Развивающие:**

- Способствовать развитию общих физических качеств: силы, гибкости, координации, быстроты, выносливости;
- Способствовать повышению физической и специальной подготовленности;
- Способствовать развитию эстетических качеств: чувства красоты, музыкальности, танцевальности; выразительности и артистизма;
- Способствовать реализации творческого и исполнительского потенциала занимающихся.

**Воспитательные:**

- Способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы;
- Способствовать воспитанию эстетических качеств;
- Формировать умение выстраивать взаимоотношения в коллективе;
- Формировать коммуникативные качества личности ребенка.

**Отличительной особенностью** данной программы является индивидуальный подход при развитии психических и физических качеств занимающихся, формирование индивидуального исполнительского стиля. Такой подход позволяет сформировать сознательный подход к занятиям гимнастикой, прививает любовь к спорту.

### **Организационно-педагогические условия**

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы - от 6 до 10 лет.

Принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и предоставившие медицинские справки.

Дети 1-го года обучения учатся простейшим танцевальным и акробатическим элементам, овладевают основами строевых упражнений. На первом году занятий девочки отличаются невысокой работоспособностью, неумением долго концентрировать внимание, но благодаря систематическим занятиям физической деятельностью (танцы, игры, конкурсы, эстафеты, зачеты) работоспособность повышается и улучшается концентрация внимания, развивается двигательная память.

На 2-м году обучения занимающиеся овладевают основами техники базовых элементов гимнастики: равновесия, повороты, прыжки, акробатические элементы. Разучивают комбинации, включающие базовые элементы гимнастики, танцевальные движения, акробатические элементы и специфические элементы гимнастики (волны, взмахи, «стекание» и т.д.). Занимающиеся приобретают умения и навыки владения предметами (скакалка, обруч, мяч), осваивают базовые элементы: удержание, хваты предметов, круги, махи, вращения во всех направлениях и плоскостях, невысокие броски, перекаты по полу и по рукам. Также у девочек формируется правильная осанка, развивается гибкость и координация, увеличивается сила мышц и выносливость. Девочки становятся целеустремленнее, внимательнее, появляется упорство, выдержка, самостоятельность, выразительность и артистизм.

**Сроки реализации программы – два года.**

Первый год обучения – знакомство с основными строевыми упражнениями: (построения, перестроения), освоение простейших элементов гимнастики: (равновесия, повороты, прыжки, акробатические элементы), обучение основам музыкальной грамоты, приобретением практических навыков в партерной растяжке.

Второй год обучения – учащиеся осваивают основными навыками работы с предметами: скакалкой, обручем, мячом; формируются двигательные навыки более сложных элементов гимнастики, появляется начальное умение передавать характер музыки при помощи движения, начинает появляться эмоциональная выразительность движений.

### **Формы и режим занятий**

**Формы организации занятий:** групповые, подгрупповые

Численность учащихся в группе первого обучения - 15 человек, второго – 12-15 человек.

Занятия для первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, всего – 4 часа в неделю; второго года обучения — 3 раза в неделю по 2 академических часа, всего 6 часов в неделю.

#### **Формы проведения занятий:**

- обучающее занятие;
- тренировочные занятия;
- контрольные занятия, тестирования;
- спортивные соревнования.

#### **Ожидаемые результаты**

По окончании первого года обучения, учащиеся получают знания по определению темпа и ритма в танце, начинает формироваться правильная осанка, развиваются гибкость (подвижность суставов) и координация движений.

К концу **первого года обучения** учащиеся должны знать и уметь следующее:

#### Знать:

- строевые команды;
- технику безопасности на занятиях;
- основные термины в гимнастике, название основных элементов гимнастики;
- основные понятия музыкальной грамоты: темп, ритм, пауза.

#### Уметь:

- выполнять строевые упражнения (построения в шеренгу, колонну; перестроения);

– выполнять простейшие прыжковые элементы: прыжки на двух ногах, с поворотом, прыжок касаясь с носка, прыжок со сменой ног вперед; прыжки через скакалку на двух ногах, с одной ноги на другую, на одной ноге, прыжки с вращением скакалки вперед и назад;

– выполнять элементы гибкости: мост из положения стоя, наклон назад стоя на коленях, волны руками, «стекание»;

– выполнять элементы — равновесия: равновесие «флажок», «арабеск» нога на 45 градусов, равновесие нога вперед на 90 градусов;

– выполнять простейшие акробатические элементы: стойка на лопатках, стойка на двух руках с опорой на стенку, «колесо», перекаты на грудь из положения стоя на коленях, кувырки вперед, назад, в сторону;

- определять темп, ритм и характер музыки.

Учащиеся **второго года обучения** должны овладеть навыками основных элементов гимнастики, владеть навыками работы с предметами, знать упражнения на растяжку и улучшения гибкости для самостоятельных занятий дома, а также должны уметь исполнить под музыкальное сопровождение индивидуальные композиции без предмета и с предметами.

#### Знать:

- понимать и знать технику выполнения элементов: равновесий, поворотов, прыжков;

- упражнения на растяжку;
- название элементов с предметами;
- знать правильную технику базовой работы с предметами: скакалка, обруч, мяч.

Уметь:

- выполнять сложные акробатические элементы (поворот вперед, назад, перекаты, стойка на груди, арабский переворот и т.д.);
- пользоваться приемами растяжки;
- выполнять различные вращения, прыжки, броски, манипуляции с предметами;
- выполнять индивидуальные программы без предмета и с предметами под музыку.

**Способы определения результативности учебного процесса:**

- педагогическое наблюдение;
- оценивание;
- тестирование;
- анкетирование.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- открытые занятия;
- контрольные занятия;
- спортивные соревнования;
- турниры по художественной гимнастике.

Открытые и контрольные занятия проводятся два раза в полугодие.

Спортивные соревнования проводятся 2 раза в первый год и 4-6 раз на втором году занятий.

**Учебно-тематический план  
(первый год обучения)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-
2.	Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики в России.	2	2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка.	50	-	50
4	Основы техники элементов гимнастики.	40	2	38
5	Элементы хореографии и танца.	23	3	20
6	Акробатические элементы.	15	2	13

7	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	4	-	4
8	Открытые занятия, соревнования.	8	-	8
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).

Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Знакомство с требованиями организации занятий, дисциплине во время занятий, поведение в зале и раздевалках. Постановка цели и задач занятий. Краткое ознакомление с программой.

Тема № 2. Краткий исторический обзор развития художественной гимнастики в России (2 часа).

#### *Теоретическое занятие.*

Знакомство с историей возникновения и развития художественной гимнастики в России, современная гимнастика. Роль занятий художественной гимнастикой в развитии и формировании личности.

#### Тема № 3. .Общая и специальная физическая подготовка (50 часов).

#### *Теоретические занятия.*

1. Понятие термина ОФП и его значение.
2. Основные физические качества, понятия и их значение.

#### *Практические занятия.*

1. Подготовка функциональных систем организма перед выполнением упражнений.
2. Упражнения на развитие координационных способностей.
3. Упражнение на растяжку и увеличение гибкости (активной и пассивной).
4. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых способностей.
5. Упражнения на развитие выносливости.

#### Тема № 4. Основы техники элементов гимнастики (40 часов).

#### *Теоретические занятия.*

1. Изучение основ техники равновесий, поворотов, прыжков.
2. Знакомство с специфическими элементами гимнастики (волны, взмахи, «стекания»).

#### *Практические занятия.*

1. Освоение основ техники поворотов на 180° и 360°.
2. Освоение основ техники равновесий вперед, в сторону, назад.

3. Изучение шагов галопа, подскоков, прыжков.

Тема № 5. Элементы хореографии и танца (23 часа).

*Теоретические занятия.*

1. Изучение позиций рук и ног в хореографии.
2. Изучение танцевальных шагов.
3. Прослушивание музыки.
4. Представление о темпе, ритме, амплитуде движений.

*Практические занятия.*

1. Освоение позиций рук и ног, «плие», «батман тандю», «гранд батман».
2. Освоение танцевальных шагов и движений танца.
3. Изучение приставного шага, шага – галопа, шага – польки; элементов русского танца.
4. Ритмичные движения рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног и мышц всего тела под музыку разного темпа.

Тема № 6. Акробатические элементы (15 часов).

*Теоретические занятия.*

1. Роль и значение акробатики в художественной гимнастике.
2. Изучение основ техники акробатических элементов.

*Практические занятия.*

1. Освоение элементов на гибкость (рыбка, лодочка, мосты, перекаты, шпагаты).
2. Упражнения с партнером (стойка на руках с опорой на стенку, мост из положения стоя, колесо со страховкой).
3. Освоение основ техники акробатических элементов.

Тема № 7. Контрольные нормативы по ОФП и СФП (4 часа).

*Практические занятия.*

1. Контрольные нормативы на координацию и ловкость.
2. Контрольные нормативы для определения активной и пассивной гибкости.
3. Контрольные нормативы на скоростные способности.
4. Контрольные нормативы на равновесие.

Тема № 8. Открытые занятия и соревнования (8 часов).

Проводятся в соответствии с объемом освоенного материала для подведения промежуточных итогов, оценки эффективности работы на занятиях.

**Учебно-тематический план  
(второй год обучения)**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	1	-



	безопасности.			
2	Общая и специальная физическая подготовка. Партерная разминка.	70	-	70
3	Элементы тела во взаимосвязи с работой предмета. Предметная подготовка.	45	2	43
4	Элементы хореографии и танца. Экзерсис.	25	3	22
5	Композиции без предмета и с предметами.	61	1	60
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП.	4	-	4
7	Открытые занятия, соревнования.	10	-	10
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Второй год обучения

Тема № 1. Вводное занятие (1 час).

*Теоретические занятия.*

1. Знакомство с программой.
2. Анкетирование.
3. Техника безопасности.

Тема № 2. Общая и специальная физическая подготовка. Партерная разминка (70 часов).

*Теоретические занятия.*

1. Изучение упражнений партерной разминки.
2. Понятие СФП, значение СФП в гимнастике.

*Практические занятия.*

1. Выполнение партерной разминки.
2. Упражнения на развитие координационных способностей.
3. Упражнение на растяжку и увеличение гибкости (активной и пассивной).
4. Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых способностей.
5. Упражнения на развитие специальной выносливости.
6. Элементы на развитие прыгучести (прыжки на скакалке на время, на скорость).

Тема № 3. Элементы тела во взаимосвязи с работой предмета. Предметная подготовка (45 часов).

*Теоретические занятия.*

1. Роль и значение предмета в художественной гимнастике.

2. Предмет – как ценное средство для развития ловкости, быстроты и смелости.

3. Знакомство со спецификой работы с предметами в гимнастике.

*Практические занятия.*

1. Освоение элементов во взаимосвязи с работой скакалки.

2. Освоение элементов во взаимосвязи с работой обруча.

3. Освоение элементов во взаимосвязи с работой мяча.

Тема № 4. Элементы хореографии и танца. Экзерсиз (25 часов).

*Теоретические занятия.*

1. Роль хореографии для формирования правильных линий в движениях.

2. Изучение экзерсиза.

*Практические занятия.*

1. Повторение изученных элементов хореографии

2. Соединение элементов в соединения.

3. Освоение экзерсиза

4. Творческие задания под музыку: - создать образ (бабочки, тучи, паука и т. д.) при помощи движений; - придумать небольшой танец на 16-32 счета под музыку, разного характера и стиля.

5. Дальнейшее освоение особенностей народного и характерного танцев.

Тема № 5. Композиции без предмета и с предметами (61 час).

*Теоретические занятия.*

1. Подбор музыки для композиций.

2. Изучение характера музыки и особенностей композиций.

*Практические занятия.*

1. Разучивание и совершенствование композиции без предмета.

2. Разучивание и совершенствование композиции со скакалкой.

3. Разучивание и совершенствование композиции с обручем.

4. Разучивание и совершенствование элементов с мячом.

Тема № 6. Контрольные нормативы по ОФП и СФП (4 часа).

*Практические занятия.*

1. Поднимание туловища из положения лежа за 1 минуту максимальное кол-во раз.

2. Сгибание рук в упоре лежа (максимальное кол-во раз)

3. Прыжки через скакалку за 1 минуту

4. Складка вперед сидя на полу, ноги вместе.

5. Мост.

6. Шпагаты со скамейки (продольные правая, левая и поперечный)

7. Удержание равновесия «арабеск» на время.

8. 3 кувырка вперед на скорость.

Тема № 7. Открытые занятия, соревнования (10 часов).

### *Практические занятия.*

1. Проведение открытых уроков 2 раза в год.
2. Выступление на школьных и городских мероприятиях – конкурсах с показательными номерами.
3. Выступление на школьном турнире по художественной гимнастике:
  - в упражнении без предмета;
  - в упражнении со скакалкой;
  - в упражнении с обручем.

### **Методическое обеспечение программы.**

Для реализации программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные;
- развивающие;
- игровые;
- здоровье-сберегающие технологии.

В зависимости от содержания материала используются следующие формы проведения занятий:

- текущие практические занятия;
- контрольные занятия;
- открытые уроки;
- круговая тренировка;
- групповые и индивидуальные занятия;

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- беседа;
- наблюдения, анкетирование;
- показ;
- повтор упражнения;
- прием нормативов;
- игры, эстафеты;
- выступления, соревнования.

Методы выполнения упражнений, используемые на занятиях:

- равномерный;
- переменный;
- контрольный;
- интервальный;
- повторный;
- соревновательный;
- игровой;
- круговой тренировки.

### **Дидактический материал**

Для реализации образовательной программы используется дидактический материал:

1. Методические разработки по общей физической подготовке детей;
2. методические разработки для тренеров по художественной гимнастике;
3. Анкеты;
4. Бланки для мониторинга
5. Сводные протоколы тестирования и соревнований;
6. Правила соревнований по художественной гимнастике FIG 2017-2020 гг.;
7. Аудио- и видеоматериалы.

### **Формы подведения итогов**

Подведение итогов занимающихся первого года обучения:

1. Анкетирование.
2. Тестирование.
3. Контрольные нормативы.
4. Открытое занятие.

Подведение итогов второго года обучения:

1. Анкетирование.
2. Тестирование.
3. Контрольные нормативы.
4. Открытое занятие.
5. Выступление на соревновании.

### **Материально-техническое оснащение программы:**

1. Гимнастическая шведская стенка.
2. Магнитофон.
3. Ковровое покрытие.
4. Зеркала.

### **Список литературы для педагогов**

1. Балобан В.В. «Школа акробатики». Молод – 1991 г.
2. Белокопытова Ж.А., Мовган Л.М., Щербакова Н.А. «Гимнастика», «Красота и здоровье». Здоровье – 1993 г.
3. Зуев Е.И. «Волшебная сила растяжки». Советский спорт – 1993 г.
4. Кожевников С.И. «Акробатика». Искусство – 1984 г.
5. Карпенко Л.А. «Учебник – художественная гимнастика». Москва – 2003 г.
6. Коц Я.М. Спортивная физиология. Учебник для ин-тов физич. Культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» , 1986 г.

7. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
9. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
10. Назарова О.М. «Методика проведения занятий с детьми 7-8 лет». Москва – 2001 г.
11. Сивакова Д.А. «Уроки художественной гимнастики». Физкультура и спорт – 1968 г.
12. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К.. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
13. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». Просвещение – 1989 г.
14. Шарбанова И.Н. «Упражнения со скакалкой». Советский спорт – 1991 г.

### Список литературы для учащихся и их родителей

1. Аверкович Э.П., Вариченко Л.Л. «Диалоги о художественной гимнастике» Изд. группа «Граница», Москва, 2007 г.
2. Варшавская Р.А. «Поэзия движения (история создания художественной гимнастики в Ленинграде)». Лениздат – 1987 г.
3. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в школе». Советский Спорт – 1987 г.
4. Найпак В.Д. «Начало пути. Гимнастика». Ежегодник – 1985 г.
5. Овчинникова Н.А. Бирюк Е.В. «Упражнения без предмета в художественной гимнастике». Изд-во УГУФВиС – 1998 г.
6. Собинов Б. Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.
7. Тарасов Н.И. «Классический танец». Искусство – 1971 г.
8. Чикалова Г.А. «Упражнения с предметом». Изд-во ВГАФК – 2002 г.

Интернет источники:

[http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG\\_CoP%202017-2020\\_updated%20with%20Errata\\_February%202017\\_r\\_V2.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/rg/RG_CoP%202017-2020_updated%20with%20Errata_February%202017_r_V2.pdf) - Правила 2017-2020 по художественной гимнастике

