



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 262  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 262)

198320, Санкт-Петербург, ул. Лермонтова, д. 23  
тел/факс 417-51-35  
E-mail: [school262@mail.ru](mailto:school262@mail.ru)  
ОКПО 43435725 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027804604002  
ИНН/КПП 7807022750/780701001

№ \_\_\_\_\_  
На № \_\_\_\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № \_\_\_\_\_.

Директор ГБОУ СОШ № 262

\_\_\_\_\_ /С.М. Чепкин

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Художественная гимнастика**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 8-12 лет

**Разработчик(и):**  
Сергушенкова Светлана Анатольевна  
педагог дополнительного образования

**Документ подписан  
электронной подписью**

Сертификат 00 ff fe fb 31 30 ac fc c7 26 43 56 98 28 be 96 2b  
Владелец: Чепкин Сергей Михайлович  
Действителен: с 11.11.2022 по 24.02.2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность**

Образовательная программа дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для занятий в отделении дополнительного образования детей.

### **Актуальность**

В современных условиях важной задачей в работе по укреплению здоровья детей, является привитие обучающимся стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями в школе и дома. Тема здоровья и физического развития обучающихся была, есть и будет актуальной во все времена.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и с предметами. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

### **Адресат программы**

Девочки в возрасте 8-12 лет.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

## **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Всего 288 учебных часов.

### **Цели и задачи**

**Цель:** Содействие физическому и эстетическому развитию детей 8-12 лет, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

Сформировать общие представления о художественной гимнастике.

Обучить технике базовых элементов художественной гимнастики без предмета.

Обучить базовым элементам художественной гимнастики с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр.

Обучить основам хореографии 1, 2, 3 класса у станка и несложным танцевальным комбинациям.

Обучить индивидуальным программам под музыкальное сопровождение без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Познакомить с основами правил художественной гимнастики от Международной Федерации гимнастики (далее FIG).

#### ***Развивающие:***

Сформировать широкий круг двигательных умений и навыков ("школы движений")

Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость).

Развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Освоить нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для каждого этапа обучения.

Повысить функциональные возможности организма обучающихся.

### ***Воспитательные:***

Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;

Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 8-12 лет. Этот возраст самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости.

Обучающиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

### **Программа состоит из одного этапа:**

На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ базовой техники; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам. В процессе занятий обучающиеся узнают основы гигиены, правила рационального питания. Приобретают основные навыки работы с гимнастическими предметам. Закрепляют навыки выполнения двигательных действий изученных на предыдущих этапах в усложнённых условиях. Участвуют в соревнованиях по общей физической подготовке и в соревнованиях с выполнением программ. Также достижения обучающихся демонстрируются в виде выступлений на праздниках, открытых мероприятиях в школе.

**Формы проведения занятий:** беседа, практические занятия, тренировка, соревнования, показательные выступления.

**Для организации обучающихся** на занятия применяются следующие **формы:**

1. Проведение основной части занятия фронтальным методом - педагог занимается одновременно со всеми обучающимися. При такой форме организации осуществление дифференцированного и индивидуального подхода к обучающемуся несколько затруднено.

2. Проведение основной части при распределении обучающихся по отделениям. Отделения имеют постоянный состав обучающихся. При такой форме организации педагогу помогают наиболее подготовленные и активные

обучающиеся - командиры отделений. Внимание педагога сосредоточивается на новом или трудном виде упражнений, а также на новом учебном материале. Преимущество такого способа в том, что педагог имеет большую возможность оказывать необходимое внимание группе более слабых учеников.

Проведение основной части занятия с использованием фронтального метода и группировки по отделениям.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

#### **1.Оборудование:**

- спортивный зал;
- шведские стенки,
- зеркала
- ковры.

#### **2. Инвентарь:**

- скакалки;
- мячи;
- обручи;
- магнитофон.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует тренер-преподаватель, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные:**

В результате обучения по данной дисциплине учащиеся:

- Сформируют широкий круг двигательных умений и навыков ("школы движений")
- Разовьют физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость)
- Повысят функциональные возможности организма

#### **Метапредметные:**

К концу обучения по данной программе учащиеся будут владеть:

- техникой базовых элементов художественной гимнастики без предмета.
- базовым элементам художественной гимнастики с предметами (скакалка, обруч, мяч)

- индивидуальными программами под музыкальное сопровождение без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч)

**Предметные:**

К концу обучения по данной программе учащиеся:

- Навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия

- Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера

- Освоить нормативные требования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для каждого этапа обучения.

## Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводный урок. Охрана труда.	5	5	-	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. ОС. Повороты направо, налево, кругом.	20	5	15	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
3.	Партерная разминка	50	-	50	Педагогическое наблюдение, показ
4.	Упражнения без предмета. Волны, взмахи, наклоны.	88	25	65	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
5.	Упражнения с предметом (скакалка)	65	20	45	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
6.	Упражнения у опоры	37	8	30	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
7.	Специальные упражнения на растягивание	40	5	35	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
8.	Музыкально-подвижные игры	25	2	20	Педагогическое наблюдение Текущий контроль
9.	Соревнование по ОФП и СФП	25	-	25	Промежуточный контроль
10.	Открытый урок (по выбору)	5	-	5	Итоговый контроль
<b>Итого:</b>		<b>288</b>	<b>70</b>	<b>218</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 262  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 262 Красносельского района)**

Утвержден  
приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Директор ГБОУ СОШ № 262  
\_\_\_\_\_ Чепкин С.М.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	288	4 раза/нед по 2,5 часа

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме выездов, соревнований.

**\*примечание:** количество учебных часов на выезды, соревновательную деятельность может суммироваться на выходные и праздничные дни в соответствии со спецификой образовательной программы.



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Пояснительная записка

**Цель программы:** развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через занятия художественной гимнастикой.

### Задачи программы:

#### Обучающие:

- обучить технике базовых движений гимнастики.
- сформировать базовые знания о художественной гимнастике;
- расширить знания о закаливании организма, личной гигиене и режиме дня.

#### Развивающие:

- развить основные двигательные качества и повысить функциональные возможности организма;
- улучшить физическую подготовленность обучающихся;
- развить координационные навыки;
- содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и т.д.) в ходе двигательной деятельности;
- развить эстетические способности.

#### Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности: трудолюбие, упорство, целеустремлённость;
- воспитать дисциплинированность;
- воспитать доброжелательное отношение к людям;
- воспитать честность, отзывчивость, смелость;
- профилактика правонарушений и асоциального поведения.

**Особенностью первого года обучения является знакомство с видом спорта художественная гимнастика, ознакомление с базовыми движениями.**

## Содержание программы

### 1 год обучения НП-1

#### Вводный урок. Охрана труда.

#### Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Понятие «художественная гимнастика»

- Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

### **Строевые упражнения и фигурная маршировка. ОС. Повороты направо, налево, кругом.**

#### **Теория:**

- Понятие ОС -основная стойка.
- Техники выполнения поворотов направо, налево, кругом
- Понятие «гимнастический шаг», его отличие от простого шага
- Техника выполнения ходьбы на полупальцах. Причины возникновения ошибок.

#### **Практика:**

- Основная стойка. Повороты направо, налево, кругом.
- Гимнастический шаг;
- Ходьба на полупальцах
- Перестроения в круг и в «шахматном порядке»

### **Партерная разминка.**

#### **Практика:**

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

### **Упражнения без предмета.**

#### **Теория:**

- Понятие «Гимнастический наклон. Виды». Техника выполнения упражнений без предмета: наклоны. Причины возникновения и виды ошибок.

-Понятие «Гимнастическая волна. Виды». Техника выполнения упражнений без предмета: волны вперед, назад, в сторону, «обратная», круговая». Причины возникновения и виды ошибок.

- Понятие «Гимнастические взмахи. Виды». Техника выполнения упражнений без предмета: взмахи в различных направлениях. Причины возникновения и виды ошибок

-Понятие «школы движений»: постановка рук, осанки, ног и головы по отношению друг к другу. Причины возникновения ошибок и способы их устранения.

### **Практика:**

-Волны по частям, целиком, с опорой и без

-взмахи в различных направлениях и в комбинациях

-наклоны в различных направлениях с опорой и без

### **Упражнения с предметом (скакалка)**

#### **Теория:**

-Охрана труда при безопасном владении предметом – скакалка при выполнении манипуляций;

-Виды манипуляций. Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: манипуляции со скакалкой (змейки, закручивания);

- Прыжки назад и скрестно. Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: прыжки назад и скрестно.

-Понятие «эшаппе». Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: «эшаппе» со скакалкой вперед.

-Виды вращений. Понятие «плоскость вращения скакалки». Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: вращения в боковой плоскости, лицевой, над головой

-Понятие «Выкруты со скакалкой». Техника выполнения базовых упражнений со скакалкой: выкруты со скакалкой, сложенной вчетверо вперед и назад

-Причины возникающих ошибок и способы их устранения при выполнении базовых упражнений со скакалкой: манипуляции, выкруты, прыжки, «эшаппе», вращений.

## **Практика:**

- а) базовые движения: «эшашпе» со скакалкой вперед,
- б) базовые движения: вращения в боковой плоскости, лицевой, над головой
- б) базовые движения: выкруты со скакалкой, сложенной вчетверо вперед и назад
- в) базовые движения: прыжки через скакалку скрестно, назад;
- г) базовые движения: манипуляции: змейки, закручивания

## **Базовые элементы с предметом (обруч+мяч).**

### **Теория:**

- Ознакомление с гимнастическими предметами-обруч и мяч
- Охрана труда при безопасном владении предметом-обруч и мяч
- Техника выполнения базовых упражнений с предметом-обруч: хват, баланс
- Техника выполнения базовых упражнений с предметом-мяч: хват, баланс
- Возможные ошибки при работе с обручем и мячом и способы их устранения

### **Практика:**

- баланс мяча;
- базовые элементы с мячом (хват, баланс);
- базовые элементы с обручем (хват, баланс);
- простейшие комбинации элементов группы А с предметом.

## **Упражнения у опоры.**

### **Теория:**

- Техника выполнения упражнений у опоры
- Охрана труда при выполнении упражнений у опоры

-Причины возникающих ошибок и способы их устранения

### **Практика:**

-волны

-пружинящие движения;

- махи ногами;

- наклоны;

- упражнения развивающие мышцы живота.

### **Специальные упражнения на растягивание.**

#### **Теория:**

-Психологическая подготовка к упражнениям на растягивание;

-Охрана труда при выполнении упражнений на растягивание. Предупреждение травматизма.

-Цели и конечный результат при выполнении упражнений на растягивание

-Понятие«активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;

-Понятие«пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).

#### **Практика:**

-растягивание на полу в правильную форму шпагатов

-активная растяжка, пружинящие движения при выполнении упражнений

-пассивная растяжка с фиксацией максимально возможного положения шпагат

### **Музыкально-подвижные игры.**

#### **Теория:**

-Правила игры;

-Подведение итогов игровой деятельности

#### **Практика:**

-игры под музыку;

-пантомима;

-сюжетно-образные игры

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 262  
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ СОШ № 262 Красносельского района)**

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор ГБОУ СОШ № 262  
\_\_\_\_\_ Чепкин С.М.

**Календарный тематический план  
на 2023-2024 учебный год**

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Месяц: сентябрь 2023-2024 1 г.о.
1 и 2.	Вводный урок. Охрана труда. Ознакомление с художественной гимнастикой. Видео, фото-материал авторская подборка.	5	
3 и 4.	Строевые упражнения. Перестроение в 1 шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба на пятках, на полупальцах	5	
5 и 6.	Партерная разминка. Постановка стоп, коленей. Выворотность стоп, круговые и синергические движения стопами, растягивание подколенных связок.	5	
7 и 8.	Партерная разминка. Упражнения на силу ног. Махи, фиксация положения, круговые движения, пружинящие движения.	5	
9 и 10.	Партерная разминка. Работа в парах, страховка. Упражнения на растягивания с партнером, на силу мышц, с фиксацией ног с помощью партнера.	5	
11 и 12.	Упражнения без предмета. Волны вперед, назад, в сторону, взмахи, руками, с подключением туловища, ног.	5	
13 и 14.	Специальные упражнения на растягивание. Активная гибкость, пружинящие движения, правильная форма шпагата на полу.	5	
15 и 16.	Музыкально-подвижные игры. «У медведя во бору» под музыку, на внимательность.		5

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Месяц: октябрь 2022- 2023 1 г.о.
1 и 2.	Строевые упражнения. Перестроение кругом. Ходьба гимнастическим шагом, бег по кругу.	5	
3 и 4.	Партерная разминка. Упражнения базовые «рыбка», «бабочка», «складочка».	5	
5 и 6.	Обучение «мосту из положения лежа» Партерная разминка. Упражнения на силу спины, пресса.	5	
7 и 8.	Упражнения без предмета. Равновесия на одной ноге. В пассе, в сторону, вперед, назад.	5	
9 и 10.	Упражнения без предмета. Прыжковая подготовка, прыжок «касясь, кабриоль, казак» и др.	5	
11 и 12.	Упражнения с предметом (скакалка). Хват, вращения в боковой, лицевой плоскостях, над головой.	5	
13 и 14.	Соревнование по ОФП (сдача нормативов по общей физической подготовке- авторская подборка упражнений)	5	
15 и 16.	Специальные упражнения на растягивание. Правильная форма шпагат на правую, на левую, поперечный.	5	
17 и 18.	Музыкально-подвижные игры. «Сова не спит» под музыку на внимательность.	5	

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Месяц: ноябрь 2023- 2024 1 г.о.
1 и 2.	Строевые упражнения. Перестроение в колонны по три-четыре. Бег змейкой, противоходом.	5	
3 и 4.	Партерная разминка. Упражнения базовые: «свечка», кувырок вперед, назад, «мост из стойки на коленях»	5	
5 и 6.	Партерная разминка. Упражнения на силу рук., Спины, брюшного пресса.	5	
7 и 8.	Упражнения без предмета. Приставной шаг, галоп, подскоки, со сменой положения ног.	5	
9 и 10.	Упражнения без предмета. Преакробатические элементы: кувырок	5	



	вперед, назад, стойка на лопатках. Упражнения с предметом (скакалка).		
11 и 12.	Прыжок в скакалку двумя, подводящие упражнения, скачки через натянутую скакалку.	5	
13 и 14.	Упражнения у опоры. Волны, взмахи с помощью опоры, упражнения на растягивание суставов и использованием опоры.	5	
15 и 16.	Музыкально-подвижные игры «Импровизация под музыку»	5	
17 и 18.	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке- авторская разработка комплекса упражнений)	5	
№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Месяц: декабрь 2023-2024 1 г.о.

1 и 2.	Строевые упражнения. Перестроение в «шахматном порядке», расчет на 1-ый, 2-ой. Маршировка под муз сопровождение.	5	
3 и 4.	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя»	5	
5 и 6.	Упражнения без предмета. Прыжки на 2-х ногах, «казак», «касясь», «кабриоль»	5	
7 и 8.	Упражнения без предмета. Равновесие «ласточка», «в пассе», вперед, в сторону.	5	
9 и 10.	Упражнения с предметом (скакалка). «Эшаппе» с ловлей двумя руками, одной. Бросок скакалки, ловля.		5
11 и 12.	Упражнения с предметом (скакалка). Обучение двойным прыжкам через скакалку.		5
13 и 14.	Упражнения у опоры. Равновесия в пассе и в сторону с помощью опоры. Основы хореографии, позиции ног, рук.		5
15 и 16.	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке-авторская разработка комплекса упражнений)		5

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Месяц: январь 2023-2024 1 г.о.
1 и 2.	Праздничные дни. Выходные. Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя»	5	

3 и 4.	Упражнения без предмета. Обучение акробатическим элементам: «колесо» в сторону с правой, с левой.	5
5 и 6.	Упражнения без предмета. Обучение стойки на груди. Подводящие упражнения. Упражнения с предметом (скакалка).	5
7 и 8.	Вращения во всех плоскостях, «Эшаппе» с ловлей одной рукой, на трудности D. Специальные упражнения на растягивание.	5
9 и 10.	Растягивание плечевых уставов с помощью тренера. Активная растяжка в спины в наклонах назад.	5
11 и 12.	Упражнения у опоры. Повороты в пассе с помощью опоры., махи в кольцо.	5

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Месяц: февраль 2023-2024 1 г.о.
1 и 2.	Партерная разминка. Упражнения базовые: положение шпагат на правую, на левую, поперечный, «мост из положения стоя»	5	
3 и 4.	Упражнения без предмета. Повторение ранее изученных элементов равновесий, прыжков, поворотов.	5	
5 и 6.	Упражнение без предмета. Постановка композиции без предмета под музыкальное сопровождение. Понятие характера, сценического образа.	5	
7 и 8.	Упражнения с предметом (скакалка). Броски, ловли, прыжки D в скакалку.	5	
9 и 10.	Упражнения с предметом (скакалка). Постановка композиции со скакалкой под музыкальное сопровождение. Понятие характера, сценического образа	5	
11 и 12.	Упражнения у опоры. Стойки преакробатические. Страховка педагога.	5	
13 и 14.	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке-сравнение уровня обучения)	5	
15 и 16.	Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с повышенной опоры 5-10 см	5	

17 и 18. Музыкально-подвижные игры. «Море волнуется раз...» 5

№ занятия      Содержание занятия      Количество часов      Месяц: март 2023-2024 1 г.о.

1 и 2. Упражнения без предмета. Разучивание ½ композиции без предмета. 5

3 и 4. Упражнения без предмета. Разучивание 2/2, композиции без предмета, повторение ½ части. 5

5 и 6. Упражнения с предметом (скакалка). Разучивание ½ композиции без предмета. 5

7 и 8. Упражнения с предметом (скакалка). Разучивание 2/2, композиции без предмета, повторение ½ части. 5

9 и 10. Упражнения у опоры. Работа с утяжелителями. Маховые движения, с фиксацией. 5

11 и 12. Специальные упражнения на растягивание. Пассивное растягивание в шпагат с помощью педагога. 5

13 и 14. Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка спины с помощью педагога. 5

15 и 16. Музыкально-подвижные игры. Пантомима под музыку, выполнение танцевальных элементов под разнохарактерную музыку. 5

№ занятия      Содержание занятия      Количество часов      Месяц: апрель 2023-2024 1 г.о.

1 и 2. Упражнения без предмета. Совершенствование прыжков, освоение новых: шагом, касаясь в кольцо, «щучка», с наскока. 5

3 и 4. Упражнения без предмета. Совершенствование поворотов, в пассе, в сторону, вперед. 2,5

5 и 6. Упражнения без предмета. Комбинации равновесий и прыжков с преакробатическими элементами. 5

7 и 8. Упражнения с предметом (скакалка). Повторение по частям композицию со скакалкой. 5

9 и 10.	Упражнения с предметом (скакалка). Повторение композиции со скакалкой в целом, под музыкальное сопровождение.	5
11 и 12.	Упражнения у опоры. Работа с эспандером, маховые движения в шпагат, в кольцо, удержания.	5
13 и 14.	Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка с помощью педагога, ног, спины.	5
15 и 16.	Специальные упражнения на растягивание. Упражнения с повышенной опоры 10-15 см, активная растяжка на заданный промежуток времени.	5
17 и 18.	Открытый урок (по выбору). Тренировочное занятие для родителей.	5

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов	Месяц: май 2023-2024 1 г.о.
1 и 2.	Праздничные дни. Выходные. Упражнения без предмета. Совершенствование комбинаций из композиции без предмета и отдельных сложных элементов.	5	
3 и 4.	Упражнения без предмета. Совершенствование композиции без предмета под музыкальное сопровождение.	5	
5 и 6.	Упражнения у опоры. Равновесия D на полупальцах. Равновесия стойкостью от 0.1 до 0.5.	5	
7 и 8.	Упражнения с предметом (скакалка). Совершенствование комбинаций из композиции со скакалкой и отдельных сложных элементов.	5	
9 и 10.	Упражнения с предметом (скакалка). Совершенствование композиции со скакалкой под музыкальное сопровождение.	5	
11 и 12.	Соревнование по СФП (Сдача нормативов по специальной физической подготовке-сравнение уровня обучения)	5	

### План воспитательной работы объединения

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

### План работы с родителями

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Примечание</b>
1	Первое родительское собрание обучающихся.	Сентябрь	ГБОУ СОШ №262	
2	Анкетирование родителей	октябрь	ГБОУ СОШ №262	
3	Открытое занятие Онлайн.	Ноябрь-декабрь	ГБОУ СОШ №262	
4	День открытых дверей для родителей. Онлайн.	Октябрь-ноябрь	ГБОУ СОШ №262	
5	Проведение второго родительского собрания	май	ГБОУ СОШ №262	
6	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №262	

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 5-7 лет», Квалификационная работа, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, Спб, защищена на ГАК 2007 году.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики. Понимают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д. , ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях по художественной гимнастике для детей 8-12 лет используется обширный набор движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод. Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся.

## **Методы, используемые в процессе проведения курса «Художественная гимнастика»**

**Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

**Метод усложнения** обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

**Метод сходства** помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

**Метод блоков** используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

## **Методы организации занятий по художественной гимнастике**

**Фронтальный метод** помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

**Групповой метод** позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

**Индивидуальный метод** обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

## **Формы учета результативности каждого года обучения**

В течение всех этапов обучения курса «Художественная гимнастика» проводятся следующие формы учета результативности:

Через 3 месяца занятий первого года обучения проводятся соревнования по ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Сдаются нормативы, с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся и выполнения ими специальных элементов художественной гимнастики.

Каждый семестр занятий проводится открытый урок по художественной гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.

В конце каждого года сдаются нормативные требования по ОФП и СФП в виде соревнования по определенной оценочной шкале, с целью сравнения результатов исходного уровня занимающихся и уровня после прохождения всего курса «художественная гимнастика». А также демонстрировать самостоятельно упражнение без предмета под музыкальное сопровождение в виде показательного выступления (без оценивания).

### ***Нормативы и оценочная шкала для этапа НП по ОФП и СФП:***

Оценочная шкала от 1 до 5 баллов, где 5 баллов – элемент выполнен верно, от 4 баллов до 2 баллов – имеются отклонения от нормы, 1 балл-элемент не выполнен, ниже приведены точные критерии оценки:

1. На определение показателя гибкости проводилось 5 различных тестов:

1.1 «Складочка». Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.

«5 баллов» – правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами;

«4 балла» – незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см;

«3 балла» – значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см;

«2 балла» – касание ног только кистями, расстояние более 10 см.



1.2 «Шпагат с правой ноги». Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см.

1.3 «Шпагат с левой ноги». Оценивание то же, что и в тесте 2).

1.4 «Шпагат поперечный». Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом, угол равен  $180^\circ$  или больше;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее  $160^\circ$ ;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, угол равен не менее  $120^\circ$ ;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, угол до  $100^\circ$ .

1.5 «Мост». Из положения лежа на спине выполнить мост. Оценивается положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук:

«5 баллов» – правильная форма моста, расстояние 20 см и меньше;

«4 балла» – форма сохранена, ноги незначительно согнуты, расстояние от 20 до 30 см;

«3 балла» – руки и ноги согнуты, расстояние более 30 см;

«2 балла» – нет удержания моста.

2. В качестве теста для оценки состояния координационных способностей (вестибулярной устойчивости) предложено упражнение: равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки в стороны, засекалось время удержания позы.

«5 баллов» – четкое положение равновесия, удержание 3 сек. и более;

«4 балла» – четкое положение равновесия, менее 3 сек.;

«3 балла» – нет четкого положения равновесия, согнутое опорное колено, низкое положение рабочей ноги, менее 3 сек.;

«2 балла» – нет удержания равновесия.

3. Тесты для определения скоростно-силовых способностей, содержат следующие упражнения на различные мышечные группы:

3.1 «Сила прессы». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, подсчитывалось количество раз за 30 сек. и оценивалось по баллам:

«5 баллов» – 8 раз и более;

«4 балла» – от 5 до 7 раз;

«3 балла» – от 2 до 4 раз;

«2 балла» – ни разу без помощи рук.

3.2 «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, подсчитывается количество раз за 30 сек.

«5 баллов» – 10 раз и более;

«4 балла» – от 7 до 9 раз;

«3 балла» – от 4 до 6 раз;

«2 балла» – менее 3 раз.

3.3 «Прыжки на скакалке». Оценивается количество прыжков через гимнастическую скакалку двумя ногами, за 30 сек.:

«5 баллов» – двумя ногами 10 раз и более;

«4 балла» – двумя ногами от 7 до 9 раз;

«3 балла» – поочередно ногами от 4 до 6 раз;

«2 балла» – менее 3 раз.

В конце соревнования подсчитывается суммарное количество баллов и распределяются места между участниками соревнований. Показатели фиксируются в специальном журнале.

### Формы выявления, фиксации и предъявления результатов:

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
❖ Опрос	❖ Грамоты	❖ Конкурсы
❖ Беседа	❖ Дипломы	❖ Фестивали
❖ Наблюдение	❖ Видео	❖ Праздники
❖ Соревнования	❖ Фото	❖ Открытые занятия
❖ Уроки-соревнования	❖ Зачетные работы	❖ Итоговые занятия
❖ Открытое занятие	❖ Тестовые задания	❖ Тестовые задания
❖ Итоговое занятие		
❖ Самооценка обучающихся		
❖ Анализ мероприятий		
❖ Анализ выполнения программы		
❖ Взаимообучение		

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

Спортивный зал 250 кв.м., высота потолков не менее 5 м;

Ковер (жесткий ворс, размер 14\*14м)-1 шт.;

Маты гимнастические;

Зеркала (размер 2 м высотой);

Шведская стенка;

Станок хореографический;

Скакалки (15 шт, 3м); Обручи (15 шт), Мячи (15 шт).

Звуковоспроизводящая аппаратура;

Музыкальные флэшки:

-Сборники детской музыки из мультфильмов;

-Собрание классической музыки;

-Сборники народно-характерной музыки;

-Сборники современной музыки.

### **Программа основана на следующих нормативных документах:**

- Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29 декабря 2012 г.

- Об образовании в Санкт-Петербурге // Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 г. №

461-83

- Государственная Программа Российской Федерации «Развитие образования» на

2013-2020 годы. Утверждена постановлением Правительства Российской

Федерации от 15.04.2014 г. № 295.

-Об утверждении Концепции развития государственно-общественного управления

образованием в Санкт-Петербурге // Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 31.01.2011г. №143-р.

- О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки //Указ Президента РФ от 07.05.2012 г. № 599

-Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года. // Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751

- Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы // Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 7611

-Концепция развития дополнительного образования детей в РФ Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р

- Государственно-общественное управление образованием: Об утверждении показателей эффективности деятельности государственных образовательных организаций дополнительного образования Санкт-Петербурга // Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 20.08.2013г.№1861-р

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам // Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008

- Российская Федерация. Министерство образования и науки. О методических рекомендациях по созданию и организации деятельности школьных спортивных

клубов: [от 10 августа 2011 г., № НП-02-07/4568]

- Рекомендации по составлению положения о творческом мероприятии с детьми

(конкурс, фестиваль, выставка и т.п.) в системе дополнительного образования детей Санкт-Петербурга // Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24.03.2014 №03-20-1103/14-0-0

- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов // Утверждена Президентом РФ 3 апреля 2012 г.

- Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и

развития молодых талантов // Утвержден Заместителем Председателя

Правительства Российской Федерации О.Ю. Голодец 26 мая 2012 г. № 2405п-П8

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика (Утвержден приказом Минспорта России от 5 февраля 2013 г. N 40)

-Международная Федерация гимнастики (FIG). Правила по художественной гимнастике. Эл.портал: <http://www.fig-gymnastics.com/site/page/view?id=261>

Электронные ресурсы:

- Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>

-Портал «Дополнительное образование детей» <http://www.dopedu.ru/>

### **Список рекомендуемой литературы для педагогов:**

А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.

И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е Медведева, методическое пособие «Теория и методика художественной гимнастики»- «Спорт», СПб, 2015

И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е Медведева, Р.Н. Терехина«Художественная гимнастика: История, состояние, и перспективы развития», СПб, 2014

М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость

Головинова Г. Н., Карелина С. В. Настольная книга педагога дополнительного образования детей Справочник. – М.: УЦ «Перспектива», 2012 – 192 с.

Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников Методический конструктор: пособие для учителя/Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2010

Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.

Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.

Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.

Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.

А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.

Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.

Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.

Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.

Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.

В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.

А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.

Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.

### **Список рекомендуемой литературы для детей:**

Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать».

В. Иванова «Королева гимнастики. Или Дорога к победе», Эксмо - Спб, 2013

Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.

О.Г. Киевская, Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.

Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, Просвещение», 1993 г.

Мир художественной гимнастики – журнал, выпуск №1-10: зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, св-во ПИ №77 – 11563, от 14 января 2002 г.яячяс

Т. Нестерюк., Шкода А. "Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей" Москва, ДТД, 1993.

Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.- серия: готовимся к школе – Спб, «Литера», 2006 г.

Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: Спб, «Айрис-пресс», 2006 г.

Электронный журнал о художественной гимнастике:[rsgmagazine.h1.ru/](http://rsgmagazine.h1.ru/)

Электронный журнал о художественной гимнастике: [www.rsgmag.ru](http://www.rsgmag.ru)

Электронный журнал о художественной гимнастике: <http://журнал-гимнастка.рф/#>