

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №346  
Невского района Санкт-Петербурга

193231, СПб ул.Подвойского 18/3

тел.факс: 588-96-00

Принято  
решением Педагогического Совета  
ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждено  
Директором ГБОУ школы №346  
Невского района Санкт - Петербурга  
В.И. Кравченко  
Приказ № 400/9 от 01.09.2023



Дополнительная платная  
образовательная программа  
по гимнастике  
«Пластика и грация»  
(Срок реализации 1 год)  
Дети 7-12 лет

Педагог дополнительного образования:  
Маслова Е.А.  
Байчарова К.И.

Санкт – Петербург  
2023

**Программа по художественной гимнастике  
«Пластика и грация»  
Пояснительная записка**

Проблема личности занимает одно из первых мест среди проблем, которые всегда привлекали внимание ученых. В настоящее время актуальной является задача воспитания духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение для формирования гармонически развитой личности имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры должна быть важнейшей составляющей частью решения проблемы преобразования самого человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовки здоровой молодежи к труду. В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих воспитательно-образовательных технологий.

Цель художественной гимнастики - гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

**Цель программы «Пластика и грация»**

Углубленное обучение детей художественной гимнастике в доступной для них форме.

**Задачи программы**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств у спортсменок;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

**Актуальность программы**

Преимуществом между начальным этапом обучения художественной гимнастике и совершенствованием навыков и умений. Программа

предназначена для тренеров-преподавателей, как способ подготовки спортивного резерва. Физическое воспитание занимает важное место в системе всестороннего развития школьника младшего возраста, и именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, формируется личность обучающегося.

Программа ориентирована на детей 7 - 12 лет. В группе может иметь постоянный или переменный состав обучающихся. В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является художественная гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста. Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного спортсмена. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности обучающихся младшего возраста его физические и психологические особенности.

Методическое обеспечение образовательной программы.

### **Условия реализации программы**

**Программа «Пластика и грация» рассчитана** на обучение и воспитание детей в возрасте 7-9 лет. Занятия групповые до 10 человек, проводятся 3 раза в неделю. Три занятия состоят из трех учебных часов (45 минут – один учебный час , продолжительность одного занятия два часа сорок пять минут с перерывами 15 минут). 120 занятий в год или 360 учебных часов.

### **Методы и приемы**

**словесный** - *команды и распоряжения* (эффективны эмоциональные сигналы), *указания и инструктаж* (максимально кратко и точно), *описания и объяснения* (объяснения предпочтительнее описания), *пояснения и сравнения* (целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самоотчеты и самооценки* (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

- **наглядный** - *показ тренера и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение* (виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

- **практический** - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *упрощенного и усложненного упражнения* (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в

горку» и др.), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

- **физической помощи** - *тренера, соученицы, тренажера* (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

- **ориентировочной помощи** - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), **музыка**, материальные ограничители);

- **идеомоторный** - *представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка* (при разучивании, отработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

- **музыкальный** - *выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты* (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

### Принципы проведения занятий

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки подготовленности по художественной гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

## Контроль результатов обучения

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

### Показатели

#### Методы определения

##### Первая стартовая диагностика

- уровень физического развития;
- уровень физической подготовки;
- функциональное состояние систем организма;
- уровень психического развития
- антропометрические данные;
- медицинское обследование;
- наблюдения тренера.

##### Вторая оперативная диагностика (в течение учебного года)

- уровень физической подготовленности;
- уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями;
- тесты;
- наблюдения тренера, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка.

##### Третья итоговая диагностика (в конце учебного года)

- уровень физической подготовленности;
- уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками;
- уровень физического развития;
- уровень психического развития, воспитанности;
- тесты, показательные выступления, соревнования;
- медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ);
- тесты, анкеты, наблюдения тренера

### Оборудование:

1. Гимнастические скакалки;
2. Обручи;
3. Гимнастические мячи;
4. Специальное покрытие на пол для занятий;
5. Магнитофон;
6. Аудио диски.

## Перечень учебно-методической литературы

1. Ротерс Т.Т. Музыкально - ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Ростов-на-Дону 2013
2. Солонинкова В.А. Упражнения художественной гимнастики. Москва 2010г.
3. Черемнова Е.Ю. Танцевально-оздоровительные методики для детей. – М. 2012.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика. М. 2012.
5. Куду Э.А. О влиянии музыки на образование деятельных навыков в художественной гимнастике. Волгоград 2013.
6. Фомина Н.А. Сказочный театр физической культуры. Волгоград 2004
7. Глазырина Л.Д. На пути к физическому совершенству. - Минск, 1987
8. Кудрявцев В. Физическая культура и развитие ребенка// Дошкольное воспитание. - № 2. - 2014
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М.: Айрис-Пресс, 2014
10. Нижегородцева Н.В., Шадрикова В.Д. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе. - М.: ВЛАДОС, 2012.
11. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2015.

**Календарно-тематическое планирование. 120 занятия в год.  
(360 учебных часов)**

№п/п	Тема занятия.	Количество занятий по теме.	Количество учебных часов (45минут)
1.	<b>Вводное занятие</b>	1.	3.
	Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике. Гимнастическая терминология.		
2.	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	6.	18.
	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища. Выпады в стороны и вперёд. Полушпагат. Шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.		
3.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
4.	<b>Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.</b>	1.	3.
5.	<b>Упражнения на развитие ловкости и координации</b>	5.	15.
	Прыжки на скакалке (вперед, назад). Упражнения на переключение внимания. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам.		
6.	<b>Тест «Прыжки на скакалке».</b>	1.	3.
7.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
8.	<b>Упражнения на формирование осанки</b>	5.	15.
	Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках.		

	<p>Ходьба с заданной осанкой.</p> <p>Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.</p> <p>Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.</p> <p>Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.</p>		
9.	<b>Акробатические упражнения</b>	20.	60.
	<p>Упор, присев</p> <p>Упор, лёжа</p> <p>Упор, согнувшись</p> <p>Сед на пятках</p> <p>Сед углом</p> <p>Группировка</p> <p>Перекаты</p> <p>Стойка на лопатках, согнув ноги</p> <p>Стойка на лопатках, выпрямив ноги</p> <p>Кувырок вперёд</p> <p>Кувырок назад</p> <p>Мост из положения лёжа на спине</p> <p>Шпагаты: левый, правый</p> <p>Шпагат прямой</p> <p>Колесо</p> <p>Элементы танцевальной и хореографической подготовки</p> <p>Акробатические прыжки</p> <p>Тест «Шпагаты»</p>		
10.	<b>Показательные выступления</b>	1.	3.
11.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
12.	<b>Основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательная подготовка</b>	1.	3.
	<p>Содержание и характер музыки.</p> <p>Свойства музыкального звука.</p> <p>Ритм в музыке.</p> <p>Мелодия.</p> <p>Темп в музыке.</p> <p>Музыкальная динамика.</p> <p>Музыкальная форма.</p>		
13.	<b>Хореографическая подготовка</b>	6.	18.
	Упражнения у хореографической палки.		

	<p>I позиция ног, II позиция, V позиция.  Демп-плиэ (demi u grand plie).  Батман-тандю (battement tendu).  Жэтэ (battement jete).  Ронд дэ жамб партер (rond de jambe par terre).  Батман-фондю (battement fondu).  Адажио (adagio).  Гранд батман жэтэ (grand battement jete).</p>		
14.	<b>Разучивание элементов из народных танцев</b>	6.	18.
	<p>Русский народный.  Польский народный.  Вальс.  Восточный танец.</p>		
15.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
16.	<b>пластика современной хореографии</b>	2.	6.
17.	<b>Разучивание танцевальных композиций с акробатическими элементами.</b>	6.	18.
18.	<b>Упражнения со скакалкой</b>	6.	18.
	<p>Броски и ловля скакалки.  Эшаппе (переброска одного конца скакалки)  Круги скакалкой  Работа сложенной скакалкой  Мельницы, вуалеобразные движения.</p>		
19.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
20.	<b>Показательные выступления</b>	1.	3.
21.	<b>Упражнения с обручем</b>	6.	18.
	<p>броски, ловля обруча.  Вертушки.  Бумеранги.  Проход через предмет.  Махи, вращения.</p>		

	Перекаты обруча по различным частям тела. Передача из одной руки в другую.		
22.	<b>Показательные выступления</b>	1.	3.
23.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
24.	<b>Упражнения с мячом</b>	7.	21.
	Мяч на кисти (ладонь, тыльная сторона). Броски и ловля мяча. Перекаты мяча по различным частям тела. Обволакивания, выкруты, восьмерки. Отбивы мяча. Вращения мяча. Захваты мяча (стопой, коленным суставом, локтевым суставом). Нестабильный баланс мяча.		
25.	<b>Показательные выступления</b>	1.	3.
26.	<b>Упражнения с булавами</b>	7.	21.
	Малые круги. Средние круги. Большие круги. Мельницы. Перекаты. Отталкивания. Броски и ловля булав, жонглирование булавами. Каскад булавами.		
27.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
28.	<b>Показательные выступления</b>	1.	3.
29.	<b>Упражнения с лентой</b>	6	18.
	Броски и ловля. Спирали. Змейки. Различные круги. Проходы через ленту.		
30.	<b>Показательные выступления</b>	1.	3.

31.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	1.	2.
32.	<b>Участие в соревнованиях.</b>	4.	12.
	<b>Итого: 144 занятий</b>	120	360 учебных часов