

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «ЦО - гимназия № 11
им. Александра и Олега
Трояновских»
Протокол № 13
от 31 августа 2023 года

«Утверждаю»:

Директор
МБОУ «ЦО - гимназия № 11
им. Александра и Олега
Трояновских»
О.Н.Филина
Приказ № 295-а
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
“Художественная гимнастика”
1-4 классы**

**МБОУ «ЦО – гимназия №11 им.
Александра и Олега Трояновских»**

Тула

Пояснительная записка

Гармоничное развитие подрастающего поколения является одной из главных задач образовательного процесса в школе. Наряду с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием физическое воспитание детей и подростков – необходимый компонент всестороннего развития.

Художественная гимнастика используется как средство заполнения досуга, активного отдыха, повышения уровня работоспособности и совершенствования физической формы, восполнения недостатка двигательной активности учащихся, а также общего оздоровления и профилактики заболеваний при одновременном улучшении осанки: гармоничности физического развития, пластичности и грациозности движений, снижении избыточного веса тела.

Относительная легкость и доступность упражнений, входящих в состав программы, возможность их последующего усложнения делает занятия гимнастикой не только доступными, но и перспективными для лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И. А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них. Программа «Художественная гимнастика» рассчитана на учащихся 1-4 классов, 33-34 часа в год – 1 час в неделю.

Цель программы: формирование базы двигательных действий учащихся 1-4-х классов, формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Реализации этих целей будет способствовать решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка и гармоничное развитие детей, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Творческое применение двигательных навыков.
3. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, формирование представлений о физической культуре и о художественной гимнастике.

4. Воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, спортивного трудолюбия.

5. Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

6. Овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества.

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой. Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 15 человек. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Продолжительность занятий зависит от года обучения, возраста и других факторов. Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью как средство гармоничного развития детей и как вид спорта. Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы учителя. В основе программы лежат классические методы обучения детей. В программе 1—4-го годов обучения используются уникальные возможности художественной гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в показательных выступлениях.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	5—10 мин
Основная (тренировочный процесс начальной)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с	20—25 мин

подготовки)	предметами	
Заключительная	Музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты	5—10 мин

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания,

подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей

все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ. Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Преподавателю следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм. При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают детям выполнять творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Полный курс обучения детей по этой программе составляет 4 года и разделен на 2 основные ступени.

I. Ступень общего развития (1-й год обучения) —

ОНФП — группа общей начальной физической подготовки для детей, не имеющих навыков выполнения гимнастических упражнений .

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

Учебно - тематический план

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов	
		1 кл	2-4 кл
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Теоретические занятия	4	4
3.	Общая и специальная физическая подготовка	20	20
	Гимнастические упражнения	10	10
	Акробатические упражнения	5	5
	Хореографическая подготовка	5	5
	Работа с предметами(скакалка, обруч, мяч, лента)	10	10
4.	Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	8	9
Всего:		33	34

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Показательные выступления гимнастов.
2. Теоретическая подготовка. Общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Требования к одежде и обуви. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.
3. Общая и специальная физическая подготовка.
 - 3.1. Гимнастические упражнения и комплексы. В базовую программу входят:
 - шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;

- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

Для учащихся 2-4 классов гимнастические упражнения и комплексы включают в себя:

изучение (повторение, закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном

туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

— партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

— разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

— наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);

— наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

3.2. Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

— «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— кувырки в сторону, вперед, назад;

— шпагаты;

— переворот боком — «Колесо»;

— Комбинации акробатических элементов.

3.3. Хореографическая подготовка.

В хореографическую подготовку входят:

— «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;

— приставные шаги в сторону;

— упражнения с предметами (скакалкой, мячом, обручем) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;

— ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;

— упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными

элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений. Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп. Принцип обучения — от простого к сложному.

В хореографическую подготовку 2-4 классов входит: повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. Разучивание новых танцевальных движений:

— «Полька»;

— «Ковырялочка».

3.4. Работа с предметами.

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

Освоение техники передачи и удержания предметов; движений вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом. Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола.

4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение правил игр и игра по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений.

Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение.

Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой.

Изучение правил судейства эстафет. Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин. Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений. Допускаются выступления с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

Календарно - тематическое планирование

№ Занятия	Содержание занятия	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Перекаты и группировка. Стойка на лопатках. Игра.	
2	Теория: Требования к одежде и обуви занимающихся. Акробатика: Кувырок в сторону, вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОФП.	
3	Прыжки со скакалкой: вперед, назад, с подскоком, скрестно. Вращения скакалки в различных плоскостях. СФП. Упражнения на развитие гибкости.	
4	ОФП. СФП. Подвижные игры с предметами.	
5	Школа работы со скакалкой: прыжки вперед, назад, скрестно. Вращения скакалки в различных плоскостях. Передачи. ОФП. Игра.	
6	Партерная хореография. СФП.ОФП. Позиции ног, рук. Полуприседание по I, II, III позициям. Игры.	
7	Хореографическая подготовка: «Демиплие», позиции рук и ног. Школа поворотов. Шаги польки и галопа. Игры. Упражнения для развития гибкости.	
8	Упражнения с обручем: вращения на одной и двух руках в разных плоскостях; обратный кат; прыжки	

	через обруч; перекаты. Эстафеты с предметами.	
9	ОРУ. Равновесия на одной ноге. Повороты, прыжки. Подвижные игры с предметами.	
10	Теория: Общий режим дня. Режим отдыха и учебы Равновесия на одной ноге. ОФП. СФП.	
11	Упражнения с обручем: вращения на одной и двух руках в различных плоскостях; обратный кат; прыжки в обруч; перекаты. ОФП. Игры с предметами.	
12	Партерная хореография. СФП.ОФП. Позиции ног, рук. Полуприседание по I, II, III позициям. Игры.	
13	Равновесие на одной ноге. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Переменный шаг, шаг галопа с различными положениями рук. Кувырок вперед, назад. Игры.	
14	Теория: личная гигиена, значение водных процедур. Практика: выполнение комбинации из изученных акробатических элементов. Подвижные игры.	
15	Школа работы со скакалкой: прыжки вперед, назад, скрестно. Вращения скакалки в различных плоскостях. Передачи. ОФП. Игра.	
16	Партерная хореография. СФП.ОФП. Позиции ног, рук. Полуприседание по I, II, III позициям. Игры.	
17	Упражнения с обручем: вращения на одной и двух руках в различных плоскостях; обратный кат; прыжки в обруч; перекаты. ОФП. СФП.	
18	Полуприседание по I, II, III позициям. Глубокое приседание по I, II, III позициям. Прыжки по I, II, III позициям. Позиции рук. Школа предметов (обруч).	
19	Эстафеты с мячом. Развитие физических качеств. ОФП. СФП. Растяжка.	
20	Теория: врачебный контроль и самоконтроль. Практика: вскок, соскок. Поворот на 90, 180, 360. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Кувырок вперед,назад,боком. Игра.	
21	Висы и упоры: вис стоя на согнутых руках, стоя согнувшись; вис присев, присев сзади; лежа, лежа	

	согнувшись, лежа сзади. ОФП. СФП.	
22	Упражнения с обручем: вращения на одной и двух руках в различных плоскостях; обратный кат; прыжки в обруч; перекаты. Эстафеты с предметами.	
23	Упражнения с мячом: перекаты, броски одной и двумя руками, отбивы. Упражнения на равновесие. Игры.	
24	Теория: Предупреждение травматизма. Лазание по наклонной скамейке. ОФП. СФП. Подвижные игры с предметами.	
25	Упражнения с мячом: перекаты, броски одной и двумя руками, отбивы, восьмерки, выкруты. Упражнения на равновесие. СФП. Растяжка.	
26	Упражнения с обручем: вращения на одной и двух руках в различных плоскостях; обратный кат; прыжки в обруч; перекаты. Подвижные игры.	
27	Общая и специальная физическая подготовка. Школа поворотов. Подвижные игры с предметами. Растяжка.	
28	Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки. Круговая растяжка. Прыжки. ОФП. СФП.	
29	Прыжки со скакалкой: вперед, назад, с подскоком, скрестно. Вращения скакалки в различных плоскостях. Подвижные игры с предметами.	
30	Упражнения с мячом: перекаты, броски одной и двумя руками. Упражнения на равновесие. Игра.	
31	Теория: врачебный контроль и самоконтроль. Танцевальные шаги «полька», «галоп». Кувырок вперед с удержанием. Кувырок боком. Игра.	
32	Равновесие на одной ноге. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Танцевальные шаги «полька», переменный шаг, шаг галопа с различными положениями рук. Эстафеты с предметами.	
33	Равновесие на одной ноге. Прыжки на месте и с продвижением вперед. Переменный шаг, шаг галопа	

	с различными положениями рук. ОФП. СФП. Игра.	
34	ОРУ. Контрольно-показательные выступления.	

Список используемой литературы:

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 2003.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.
3. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб, 2007.
4. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 2017.
5. Лисицкая Т. Пластика, ритм. – М.: Физкультура и спорт, 2018.
6. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 2009.
7. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 2010.
8. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
9. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М.: 2019.
10. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 2011.
11. Шукшина З. Ритмика. – М., 2006.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
13. Шевченко Ю.С. Музыкалотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 2005.
14. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. -Москва «Просвещение»2011.
15. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. — М. : Просвещение, 2011.