

Частное учреждение общеобразовательная организация  
«Международная лингвистическая школа»

ИНН 7728402195 КПП 772801001 ОГРН 1147799000447

тел. (495) 989-65-57

---

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «26» августа 2019г.  
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа Художественно-эстетического направления  
«Художественная гимнастика»

ENS Карамышевская

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Зукакишвили Эльвира  
Николаевна, педагог  
дополнительного  
образования

г. Москва, 2019

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- 1.1. Общая характеристика программы
- 1.2. Актуальность и новизна программы
- 1.3. Цели и задачи
- 1.4. Уровень сложности
- 1.5. Направленность
- 1.6. Категория учащихся
- 1.7. Объем и срок освоения программы
- 1.8. Форма обучения
- 1.9. Условия реализации программы
- 1.10. Планируемые результаты

### **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 2.1. Учебный план программы
- 2.2. Содержание разделов, тем.
- 2.3. Содержание занятий по темам.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

- 3.1 Кадровые
- 3.2 Материально-технические
- 3.3 Учебно-методические

### **IV. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

- 4.1. Формы текущего контроля
- 4.2. Формы промежуточной аттестации
- 4.3. Критерии оценки

## **Пояснительная записка**

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов. При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Художественная гимнастика - один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками.

Уже давно стало аксиомой каждому человеку жизненно необходимо хорошее здоровье и всестороннее физическое развитие. Однако в последнее время процент здоровых детей резко снизился, а физическое развитие детей дошкольного возраста оставляет желать лучшего. Гимнастика открывает для этого огромные возможности, потому что ее основа - экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальными импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

## **Цель программы**

- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие,
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности,
- развитие творческих способностей и раскрытие потенциала ребенка в грациозности, пластике, ритмике движений и гимнастических упражнениях
- подготовка детей к поступлению в школы олимпийского резерва по художественной гимнастике

## **Задачи**

1. Создать комфортные условия эмоционально-психологического климата на занятиях для каждого ученика;
2. Обучать правильному выполнению упражнений как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
3. Давать упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата, а также упражнения для развития гибкости;
4. Развивать творческие способности детей;
5. Развивать спортивные качества.

## **Актуальность и новизна Программы**

В занятиях с детьми младшего дошкольного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду. Более других привлекают малышей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно

повысить интерес к занятиям гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Ребенок - это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Учебный материал программы носит адаптивный характер, в значительной степени учитывает индивидуальные возможности детей к обучению, что позволяет корректировать задания, в соответствии с уровнем подготовки детей.

### Условия реализации Программы

Программа рассчитана на один год обучения детей в возрасте 3-5 лет; 5-7 лет. Занятия проводятся в группах, численностью от 3-х до 10-и детей, два раза в неделю продолжительностью 1 час.

**Уровень сложности** - стартовый/базовый.

**Направленность** - художественно-эстетическое направление.

**Категория учащихся** – программа не предполагает специальной подготовки.

**Объем и срок усвоения программы** – срок реализации программы составляет 1 год, 73 занятия.

### Формы и режим занятий:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

### Планируемые результаты:

К концу реализации программы по художественной гимнастике дети должны:

1. Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
2. Уметь запоминать последовательность упражнений в хореографической и танцевальной комбинации;
3. Уметь владеть своим телом;
4. Уметь легко выполнять упражнения;
5. Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
6. Уметь выполнять гимнастические элементы с предметом.
7. Уметь выполнять гимнастическое упражнение “без предмета” под музыку, длительностью 1 минута 30 секунд с набором соответствующих элементов и танцевальных комбинаций.

### Учебный план на сентябрь-июнь

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение «Основы гимнастики»	1	1	0	Выступление перед аудиторией сверстников, родителей
2	Партерная хореография	2	0	0	
3	Стретчинг (растяжка)	15	0	15	
4	Предметная подготовка	10	0	5	
5	Ритмическая гимнастика	5	0	5	
6	Акробатика	10	0	5	
7	СПФ (разучивание специфических гимнастических элементов)	15	0	5	
	Всего	73	1	72	

## Содержание учебного плана

Данная программа по художественной гимнастике состоит из 7 разделов:

1. "Основы гимнастики" - направлены на формирование базы двигательных действий, знаний гимнастической терминологии, обучение гимнастическим упражнениям и основным элементам. В этот раздел включены гимнастические игры и задания, развивающие у детей двигательные способности и познавательный интерес к гимнастике.
2. Партерная хореография – комплекс упражнений, выполняется в положении лежа или сидя. Развивает гибкость суставов, помогает укрепить мышцы.
3. "Стретчинг" - раздел нетрадиционной гимнастики, который состоит из средств, для развития гибкости и подвижности суставов, формирования мышечного чувства и умения владеть своими движениями.
4. Предметная подготовка – работа с гимнастическими предметами, а именно: скакалка, обруч, мяч. Такой вид деятельности помогает развить координацию.
5. "Ритмическая гимнастика" - направлен на формирование у детей чувства ритма, умения двигаться легко и красиво, под музыку, подчиняя свои движения требованиям гибкости и пластики.
6. "Акробатика" - состоит из разнообразных акробатических упражнений, которые оказывают положительное воздействие на развитие всех двигательных способностей.
7. Разучивание специфических гимнастических элементов (прыжки, равновесия, повороты). Умение выполнять данные элементы позволит перейти к следующей стадии, а именно разучивание упражнения “без предмета”, длительностью 1 минута 30 секунд, выполняющегося под музыку. Что позволит участвовать детям в соревновательных мероприятиях.

## Этапы учебно-тренировочного занятия:

1. Подготовительные упражнения (разминка, партерная хореография).
2. Гимнастические упражнения (гимнастические элементы, упражнения с предметом).
3. Игровые и музыкальные импровизации.
4. ОФП - общая физическая подготовка.

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения и танцевальные композиции в программу.

## Содержание учебно-тренировочного занятия:

Занятие художественной гимнастикой проводится для улучшения физических данных воспитанников, таких как выворотность ног, шаг, подъем, гибкость, прыжок; для приобретения ими мышечной силы, выносливости и гибкости тела. В программу включены упражнения, взятые из спортивной гимнастики, системы йогов, партерного экзерсиза. Обязательным на каждом занятии являются упражнения на силу брюшного и бокового пресса, мышц спины. Так же в занятие входят упражнения на координацию и равновесие корпуса, элементы спортивной гимнастики: «колесо», «мостик», кувырок, наклоны.

1. Партерная хореография в качестве разминки (разминка стоп, удержание ноги на 45 градусов в положении сидя, “ножницы”, “ре-ле-ве”, работа над выворотностью). В среднем партерная хореография включает в себя не менее десяти упражнений в положении лежа и сидя.
2. Растяжка: складка, выпады, “лягушка”, шпагаты.
3. Гимнастическая ходьба: на полупальцах, на подъемах, с подниманием ноги в положение “цапля”.
4. Прыжки: с двух ног, подскоки, галопы, прыжок “касясь”, прыжок “касясь с двух ног”, прыжок шпагат.
5. Разучивание специфических гимнастических элементов для составления упражнения “Без Предмета” под музыку: Прыжки, Повороты, Равновесия, танцевальные комбинации.
6. Работа с предметами. Разучивание основных упражнений с предметами: вращения, перекаты, “обволакивания”, броски, отбивы (мяча).
7. ОФП в качестве завершения тренировки: упражнения на мышцы пресса, мышцы спины и ног.

## 8. Командные взаимодействия (развивающие, сплочающие игры)

### **Организационно-педагогические условия**

#### **Кадровые**

Педагогический работник, реализующий Программу, обладает основными компетенциями, необходимыми для создания условия развития детей, обозначенными ФГОС дошкольного образования.

#### **Материально-технические**

Гимнастический ковер, скакалка, обруч, мяч, форма для занятий  
Магнитофон, музыка для хореографии

#### **Учебно-методические**

1. Теория и методика гимнастики : учеб. для студ. Учреждений высш. проф. образования / [М. Л.Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.] ; под ред. М. Л.Журавина, Е. Г. Сайкиной. — М. : Издательский центр «Академия», 2012. — 496 с.
2. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования. — М.: Спорт, 2015.- 120с. (Библиотечка тренера)/ И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведев, Р. Н. Терехина
3. Художественная гимнастика. - Москва, 2003г/ Карпенко Л.А.

### **Оценка качества освоения программы**

#### **Формы текущего контроля**

Не предусмотрены

#### **Формы промежуточной аттестации**

В виде выступления перед аудиторией сверстников и родителей

#### **Критерии и формы оценки качества знаний**

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с учебной программой, исходя из того, освоил ли воспитанник за учебный год все то, что должен был освоить. В повседневных занятиях самостоятельная отработка воспитанниками движений позволяет педагогу оценить, насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым воспитанником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.