ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1699» УПРАВЛЕНИЯ ДЕЛАМИ ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Принята на заседании педагогического совета
от «28» августа 2020 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор
Комарова Е.В.
«28» августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика с элементами ЛФК»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 1-4 класс
Срок реализации программы: 4 года

Автор-составитель программы:
Филимонова Н. А.,
педагог дополнительного образования

МОСКВА – 2020

Раздел 1. Пояснительная записка (характеристика программы)

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «художественная гимнастика с элементами ЛФК». В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И.А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных занятий , основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без предметов.

Целью начального образования по художественной гимнастике является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому ,нравственному и социальному развитию школьников.

Реализации этих целей будет способствовать решение следующих задач:

. укрепление здоровья школьников;

. развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

. формирование первоначальных умений саморегуляции средствами гимнастике;

. формирование представлений о физической культуре вообще и о художественной гимнастике в частности;

. овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества при выполнении групповых упражнений;

При создании программы учитываю потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей, их здоровья и физической готовности.

Гимнастика –один из основных видов спорта , которым можно заниматься с раннего детства.

Занятия художественной гимнастикой способствуют не только физическому развитию детей(развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры),но и эстетическому развитию(формированию понимания красоты и гармонии ,моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта).

Содержание данной программы расширяет границы физического, интеллектуального , эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям , знакомству с музыкой , постановке показательных программ.

Результатом занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса художественная гимнастика с элементами ЛФК ,для гармоничного развития, а именно:

. укрепление опорно- связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

.совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

. развитие физических качеств , необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной гимнастики;

. достижение гармонии движения и образа.

В процессе занятий укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества (гибкость, координация, быстрота), активно развиваются мышление память, творческие способности ,самостоятельность

Приоритет индивидуального подхода позволяет осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепления здоровья ,освоить умения ,навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь: - самостоятельно организовывать и проводить занятия художественной гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки.

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения показательных выступлений;

- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических упражнений с предметом или без предмета;

- находить , анализировать ошибки и исправлять их;

- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

- выполнять гимнастические , музыкально-гимнастические ,сценические комбинации на должном уровне;

- передавать движениями заданный образ, под музыкальное сопровождение с предметом или без предмета;

- объективно оценивать результаты собственного успеха или не успеха, поиск возможностей и способов их улучшения;

- находить отличительные особенности в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

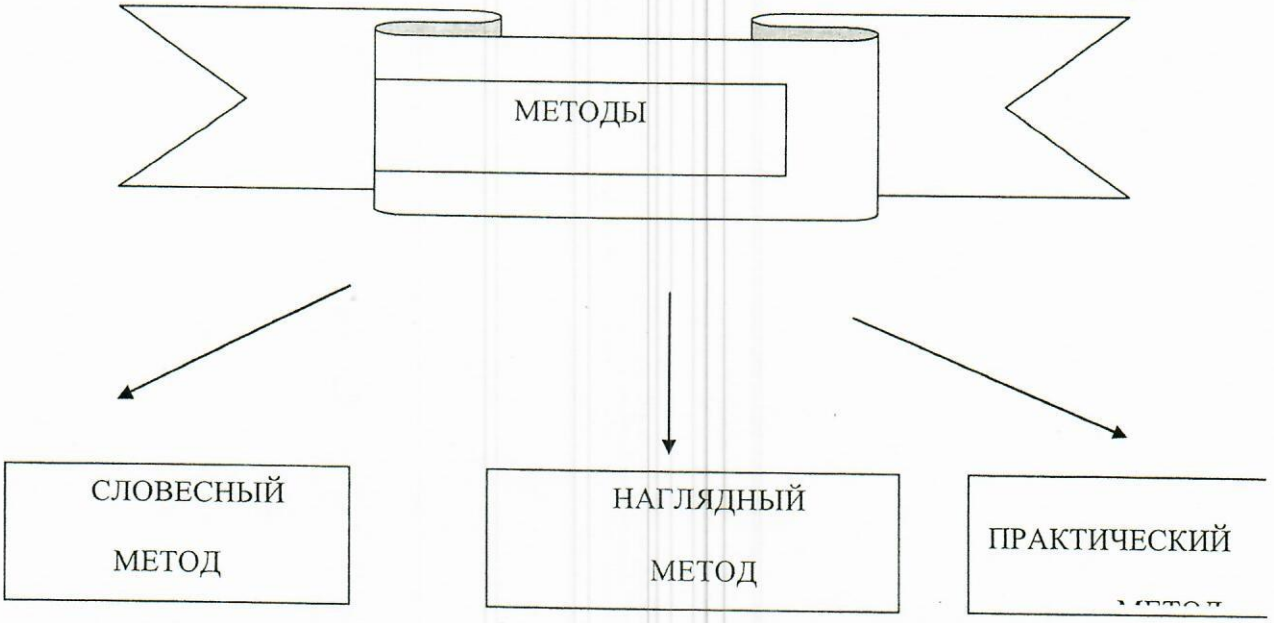
- видеть красоту движений , выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- формирование установки на безопасный ,здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;

- проявление дисциплинированности, внимательности , трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартны) ситуациях и условиях

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ



СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. БЕСЕДА, РАССКАЗ, ОБЪЯСНЕНИЯ, РАЗБОР
2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫ ГИМНАСТОК;
2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР).

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;
2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;
3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;
4. ИГРОВОЙ МЕТОД;
5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

Раздел 2

Содержание программы

Тематическое планирование 1класс

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
1	Вводное занятие	1	Знакомство с , инструкция по технике безопасности	Научить слышать учителя
2	Виды гимнастических разминок	1	Упражнения по видам разминок, общая разминка .формирование гимнастической осанки и положении стоя, при ходьбе и беге	Осваивать умение правильно держать осанку ,ходить гимнастическим шагом ,осваивать «гимнастический бег»
3	Партерная разминка	1	Упражнения для стоп, укрепление мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, рук	Соблюдать правила дыхания ;контролировать величину нагрузки
4	Разминка у опоры	1	Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и равновесия	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
5	Специальная физическая подготовка	1	Шпагаты, мост, упражнения на равновесия , стойки , махи ногами, упражнения на развитие специальной прыгучести, упражнения для улучшения техники прыжков	Осваивать технику разучиваемых упражнений , выявлять ошибки и исправлять их
6	Хореографическая подготовка	1	Танцевальные шаги , шаги галопа, шаги с подскоком и с поворотом , галоп вперед ,галоп в сторону	Осваивать технику выполнения танцевальных элементов
7	Партер. Изучение техники гимнастических элементов	1	Равновесия ,повороты, прыжки , работа со скакалкой ,Работа с обручем , малым мячом, гимнастической лентой	Осваиваем технику работы с предметом
8	Лечебная физкультура	1	Упражнения на коррекцию стопы и голени, дыхательная гимнастика ,укрепление мышечного корсета	Выполнение упражнений для развития основных физических качеств

Раздел 2

Содержание программы

Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
1	Вводное занятие	1	Знакомство с , инструкция по технике безопасности, вспомнить занятия прошлого года.	Научить слышать учителя ,понимать требования к предмету
2	Виды гимнастических разминок	1	Упражнения по видам разминок, общая разминка .формирование гимнастической осанки и положении стоя, при ходьбе и беге, закрепляем упражнения для осанки	Осваивать умение правильно держать осанку ,ходить гимнастическим шагом ,осваивать «гимнастический бег»
3	Партерная разминка	1	Упражнения для стоп, укрепление мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, рук	Соблюдать правила дыхания контролировать величину нагрузки
4	Разминка у опоры	1	Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и равновесие ,Закрепляем упражнения по видам разминок в 1 классе	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
5	Специальная физическая подготовка	1	Шпагаты, мост, упражнения на равновесия , стойки , махи ногами, упражнения на развитие специальной прыгучести, упражнения для улучшения техники прыжков	Осваивать технику разучиваемых упражнений , выявлять ошибки и исправлять их Закрепляем полученные навыки в первом классе
6	Хореографическая подготовка	1	Танцевальные шаги , шаги галопа, шаги с подскоком и с поворотом , галоп вперед ,галоп в сторону	Осваивать технику выполнения танцевальных элементов
7	Партер. Изучение техники гимнастических элементов	1	Равновесия ,повороты, прыжки , работа со скакалкой ,Работа с обручем , малым мячом, гимнастической лентой	Осваиваем технику работы с предметом Закрепляем полученные навыки в первом классе
8	Лечебная физкультура	1	Упражнения на коррекцию стопы и голени, дыхательная гимнастика ,укрепление мышечного корсета	упражнения для развития основных физических качеств

№	наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля ,результаты
9	Элементы акробатических упражнений	1	Учимся выполнять акробатические движения «мост» мост с колен , стойка на лопатках «берёзка» , кувырки в сторону , вперед ,назад	Соблюдать технику безопасности
10	Работа с предметами	1	Закрепляем навыки работы с предметами в первом классе. Совершенствуем работу со скакалкой, гимнастической лентой, малым мячом.	Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.
11	фитбол	1	Разучиваем комплекс упражнений на фит больных мячах, упражнения на равновесие	Соблюдать строго технику безопасности при работе на тренажёре

Раздел 2

Содержание программы

Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
1	Вводное занятие	1	Знакомство с , инструкция по технике безопасности, вспомнить занятия прошлого года.	Научить слышать учителя ,понимать требования к предмету
2	Виды гимнастических разминок	1	Упражнения по видам разминок, общая разминка .формирование гимнастической осанки и положении стоя, при ходьбе и беге, закрепляем упражнения для осанки	Осваивать умение правильно держать осанку ,ходить гимнастическим шагом ,осваивать «гимнастический бег»
3	Партерная разминка	1	Упражнения для стоп, укрепление мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, рук	Соблюдать правила дыхания контролировать величину нагрузки
4	Разминка у опоры	1	Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и равновесие ,Закрепляем упражнения по видам разминок во втором классе классе	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
5	Специальная физическая подготовка	1	Шпагаты, мост, упражнения на равновесия , стойки , махи ногами, упражнения на развитие специальной прыгучести, упражнения для улучшения техники прыжков , мост из положения стоя	Осваивать технику разучиваемых упражнений , выявлять ошибки и исправлять их Закрепляем полученные навыки во втором классе
6	Хореографическая подготовка	1	Танцевальные шаги , шаги галопа, прыжки по 1,2,3,4,5 позиции	Осваивать технику выполнения танцевальных элементов
7	Партер. Изучение техники гимнастических элементов	1	Равновесия ,повороты, прыжки , работа со скакалкой ,Работа с обручем , малым мячом, гимнастической лентой	Осваиваем технику работы с предметом Закрепляем полученные навыки во втором классе
8	Лечебная физкультура	1	Упражнения на коррекцию стопы и голени, дыхательная гимнастика ,укрепление мышечного корсета	упражнения для развития основных физических качеств

№	наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля ,результаты
9	Элементы акробатических упражнений	1	Учимся выполнять акробатические движения «мост» мост с колен , стойка на лопатках «берёзка» , кувырки в сторону , вперед ,назад	Соблюдать технику безопасности
10	Работа с предметами	1	Закрепляем навыки работы с предметами во втором классе. Совершенствуем работу со скакалкой, гимнастической лентой, малым мячом.	Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.
11	фитбол	1	Разучиваем комплекс упражнений на фит больных мячах, упражнения на равновесие	Соблюдать строго технику безопасности при работе на тренажёре

Раздел 2

Содержание программы

Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
1	Вводное занятие	1	Знакомство с , инструкция по технике безопасности, вспомнить занятия прошлого года.	Научить слышать учителя ,понимать требования к предмету
2	Виды гимнастических разминок	1	Упражнения по видам разминок, общая разминка .формирование гимнастической осанки и положении стоя, при ходьбе и беге, закрепляем упражнения для осанки	Осваивать умение правильно держать осанку ,ходить гимнастическим шагом ,осваивать «гимнастический бег»
3	Партерная разминка	1	Упражнения для стоп, укрепление мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, рук,шпагаты, прыжки	Соблюдать правила дыхания контролировать величину нагрузки
4	Разминка у опоры	1	Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и равновесие ,Закрепляем упражнения по видам разминок в 3 классе	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений

№	Наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля результаты
5	Специальная физическая подготовка	1	Шпагаты, мост, упражнения на равновесия , стойки , махи ногами, упражнения на развитие специальной прыгучести, упражнения для улучшения техники прыжков , мост из положения стоя	Осваивать технику разучиваемых упражнений , выявлять ошибки и исправлять их Закрепляем полученные навыки в 3 классе
6	Хореографическая подготовка	1	Танцевальные шаги , шаги галопа, прыжки по 1,2,3,4,5 позиции, стойка на носках, Махи и подъёмы ног, прыжки в шпагате ,	Осваивать технику выполнения танцевальных элементов
7	Партер. Изучение техники гимнастических элементов	1	Равновесия ,повороты, прыжки , работа со скакалкой ,Работа с обручем , малым мячом, гимнастической лентой	Осваиваем технику работы с предметом Закрепляем полученные навыки в 3 классе классе
8	Лечебная физкультура	1	Упражнения на коррекцию стопы и голени, дыхательная гимнастика ,укрепление	упражнения для развития основных физических качеств

№	наименование темы	часы	Перспективное планирование	Формы контроля ,результаты
9	Элементы акробатических упражнений	1	Учимся выполнять акробатические движения «мост» мост с колен , стойка на лопатках «берёзка» , кувырки в сторону , вперед ,назад	Соблюдать технику безопасности
10	Работа с предметами	1	Осваиваем новые акробатические движения –колесо, стойка на руках Закрепляем навыки работы с предметами в 3 классе. Совершенствуем работу со скакалкой, гимнастической лентой, малым мячом .комплекс упражнений на фит больных мячах, упражнения на равновесие	Выявлять ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их.
11	фитбол	1		Соблюдать строго технику безопасности при работе на тренажёре

Методы спортивной подготовки

№ п/п	Методы	Методические приемы	Примечание
1.	**Словесный**	Команды и распоряжения.	Эффективны эмоциональные сигналы.
		Указания и инструктаж.	Максимально точно и кратко.
		Описания и объяснения.	Объяснения предпочтительнее описания.
		Пояснения и сравнения.	Целесообразны образные сравнения.
		Обсуждения и оценка.	
		Убеждение и принуждение.	Убеждение предпочтительнее принуждения
		Самоотчеты и самооценки.	Эффективны графические отчеты.
		Лекции и беседы.	
2	**Наглядный**	Показ тренера и гимнасток. Фото и кинопоказ. Графическое изображение.	Виды показа: целостный, фрагментарный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный
3	**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 соревновательный.	По принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше
4	**Помощи**	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.
5	**Идеомоторный**	Представление. Мысленное воспроизведение. Мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности
6	**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.

Мониторинг освоения программы «Детский фитнес»

№ п/п	ФИО ребенка	Начало года				Конец года				Уровень физической подготовки
		Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений.	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку.	Сформированность навыков владения фитболом.	Сформированность элемента акробатики.	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений.	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку.	Сформированность навыков владения фитболом.	Сформированность элемента акробатики.	
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кечеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. Обучение детей художественной гимнастике.1985 г.
2. Белокопытова Ж.Д., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Художественная гимнастика. Учебная программа. 1991 г.
3. Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. 1993 г.
4. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет. 2001 г.
5. Говорова М.А., Плешняк А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. 2001 г.
6. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. 2007 г.
7. «Художественная гимнастика» учебник под общей редакцией Карпенко Л.А. 2003г.
8. Правила судейства по художественной гимнастике.